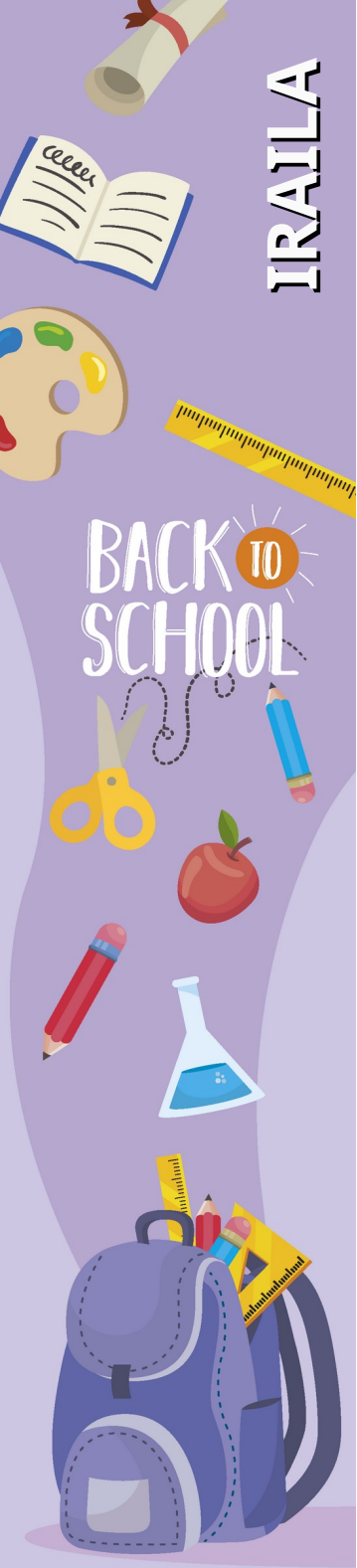




IRAILA

BACK TO SCHOOL

IKAST. BERA KRUIZ

BASALA

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1	2	3	4
	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
7	8	9	10	11
Makarroi integralak tomatekin Behi-hanburgesa 100% plantxan txanpinoekin Jogurta	Barazki-paella Piper gorri, ilar, leka berde eta azenarioarekin Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata, porru, azenario eta baratxuri erregosita eta piperrautsarekin Sasoiko fruta	Patata gisatuak Hegazti-haragiarekin Izokina labean entsaladarekin Sasoiko fruta	Dilistak bertako barazkiekin Patata, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin Tortila frantsesa entsaladarekin Sasoiko fruta	Bertako barazki-krema Patata, leka berde, espinaka, porru, kalabaza eta azenarioarekin Hegazti san jakoboa entsaladarekin Sasoiko fruta
kCal:845 P:40 Lip:29 HC:101	kCal:840 P:30 Lip:11 HC:160	kCal:762 P:37 Lip:34 HC:74	kCal:707 P:38 Lip:26 HC:79	kCal:683 P:14 Lip:30 HC:88

Bazenekin?

Irailaren 21ean mundu osoan Bakearen Nazioarteko Eguna ospatzen da. Nazio Batuen Erakundearen (NBE) Batzar Nagusiak ezarri zuen, nazio bakoitzean, herri bakoitzean eta haien artean bake idealak oroitu eta indartzeko.



Irailak 29: Elikagaien galera eta alferriko Kontzientziazteko Nazioarteko Eguna.

2019an sortu zen, elikagaiak alferrik galtzearen eta elikagaien galeraren murrizketaren garrantziaz eta ekintza horiek garapen jasangarriari egiten dioten ekarpenaz kontzientziazteko eta sentsibilizatzeko helburuarekin.



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





IRAILA

BACK TO SCHOOL

IKAST. BERA KRUZ

BASALA

Astlehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

14  

Barazki-menestra Ilar, azenario, leka berde, azalore eta bruselazarekin

Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:595 P:39 Lip:19 HC:63

15 

Barazki-paella Piper gorri, ilar, leka berde eta azenariorekin

Dilistak bertako barazkiekin Patata, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Sasoiko fruta

kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151

16  

Porru eta ziazerba-krema

Arrautza frijituak patata frijituekin

Esnea edo jogurta

kCal:659 P:25 Lip:32 HC:63

17

Pasta integral-entsalada

Kabratxoa labelean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:626 P:31 Lip:22 HC:79

18 

Garbantzuak bertako barazkiekin Patata, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Solomoa labelean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:731 P:46 Lip:20 HC:90

21 

Dilistak bertako barazkiekin Patata, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Arroza integrala bertoko barazkiekin Piper gorri, ilar, leka berde eta azenariorekin

Sasoiko fruta

kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151

22

Bertako barazki-krema Patata, leka berde, espinaka, porru, kalabaza eta azenariorekin

Oilasko izterra labelean jardinera erara Patata, azenario, leka berde eta ilarrekin

Izozkia

kCal:760 P:56 Lip:23 HC:78

23 

Espagetiak tomatearekin

Abadira arrautzaztatua entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:734 P:33 Lip:20 HC:105

24 

Patatak saltsa berdean

Txerri eta txahal hanburgesa plantxan entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:873 P:33 Lip:45 HC:81

25

Indaba gorriak bertako barazkiekin Patata, kalabaza, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:802 P:41 Lip:32 HC:88

28  

Lekak patatekin Azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Hegazti saltxitxa freskoak egosiak entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:952 P:31 Lip:54 HC:79

29 

Garbantzuak bertako barazkiekin Patata, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Legatza labelean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:684 P:44 Lip:18 HC:86

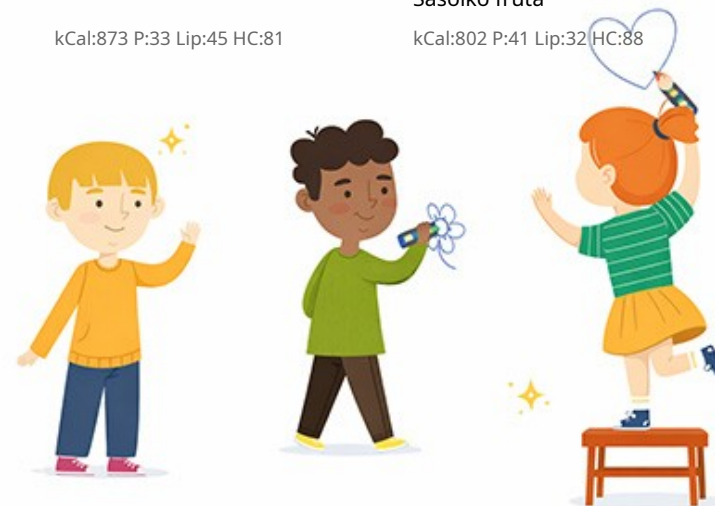
30 

Makarroi integralak tomatekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:747 P:24 Lip:21 HC:116



GIHkin dugun konpromisoa

Gure menuak egitean, beti izaten ditugu gogoan mundu ho bea lortzeko asmoz hartutako erronkak :-)



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



Gatz iodatua: Elaborazioetan txertatua. OMEk (Osasunaren Mundu Erakundea) eguneroko dietan kontsumitzea gomendatzen du.



Ogi integrala: Astean birritan, gutxienez, eskainitako ogia integrala izango da.



Fruta freskoa beti: Honako barietateak ditugu, sasoiaren arabera: marrubia, meloia, sandia, mandarina, mertxika, abrikota, arana eta paraguaioa; ikasturte osoan zehar: madaria, sagarra, banana eta laranja.

Nola osa ditzaket nire afariak?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: sopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, postre begetala edo fruta



Esnekia edo postre begetala



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

Menu jasagarri bat da, landare-jatorriko proteina ugari elikagaien kontsumoa sustatzen duena eta ingurumen-inpaktua murrizten duena.



Bertako produktuekin sortutako menua

Menuaren iraunkortasuna hobetzen dugu, gure inguruan ekoiztutako eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak erabiliz.



Karbono-arrasto txikiko menua

Menu honen ezaugarri nagusia da beroteg-efektuko gasen igorpen-inpaktu txikia eragiten duela elaborazio-prozesutik kontsumora arte.



%100 bertoko menua

Menu honek gure inguruan ekoiztutako eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak ditu.

* Oinarritzko menua ez den beste plater baten izena. ML=Kalitate hobetua

1169/2011 Erreglamenduaren arabera, menuaren alergenoen deklarazioa eskuragarri dago. Eskolako jantokiaren bidez emango da. Nutrizio-informazioa kalkulatzeko, 12 urteko haurrak hartzen dira oinarri, menuan sartzen diren ogi-gramoak barne.