

IKAST. BERA KRUZ

BASALA

Astelehena

1 

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

Asteartea

2  

Makarroi integralak tomatekin

Oilasko-izterra labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:812 P:37 Lip:25 HC:109

Asteazkena

3 

Landako-entsalada Letxuga, arrautzaa egosita, oliba, zainzuri, tomate, patata eta hegalaburrekin

Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:704 P:34 Lip:41 HC:49



Osteguna

4 

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

Legatza arrautzatzatua entsaladarekin

Jogurta

kCal:846 P:66 Lip:25 HC:90

Ostirala

5 

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

Behi- eta txerri-albondigak gisatuak txanpinoiekin

Sasoiko fruta

kCal:803 P:26 Lip:41 HC:76



8  

Espageti italiar erara Txorizoa eta tomate saltsarekin

Arrautza frijituak patata frijituarekin

Sasoiko fruta

kCal:804 P:30 Lip:30 HC:103

9 

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

Abadira arrautzatzatua entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:764 P:40 Lip:25 HC:94

10 

Porrusalda krema

Behi-hanburgesa 100% plantxan entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:833 P:35 Lip:41 HC:78

11

Arroz integral-entsalada Letxuga, arrautzaa egosita, hegalabur, piper gorri, arto eta olibarekin

Oilasko fajita integrala barazkiekin

Izozkia

kCal:664 P:29 Lip:19 HC:96

12 

Patata gisatuak Hegazti-haragiarekin

Kabratxoa labelean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:712 P:27 Lip:20 HC:102

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 

Lekak patatekin Azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Solomo freskoa entsaladarekin

Esnea edo jogurta

kCal:718 P:33 Lip:30 HC:71

17  

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

Bakailao-kroketak entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:700 P:16 Lip:27 HC:95

18  

Babarrun zurien lapikokoa Patata, odolki, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:797 P:34 Lip:27 HC:106

19

Makarroi integralak tomatekin

Izokina labean marinela saltsan Azenario, ilar, tomate eta piperrautsarekin

Postre berezia

kCal:884 P:35 Lip:24 HC:129



Ekainak 5: Ingurumenaren Nazioarteko Eguna

Orain dela 50 urte baino gehiago, Ingurumenaren Mundu Eguna ingurumen-dibulgaziorako munduko plataformarik handiena ohi da, eta milioika pertsonak ospatzen dute mundu osoan zehar.



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



IKAST. BERA KRUZ

BASALA

Astlehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

22

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

Indioilar gisatua lekekin

Sasoiko fruta

kCal:551 P:39 Lip:11 HC:71

23

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

Txerri eta txahal hanburgesa plantxan entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:915 P:38 Lip:41 HC:97

24

Arroza tomatearekin

Legatza labean meniere erara

Sasoiko fruta

kCal:736 P:31 Lip:10 HC:131

25

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

Patata tortila labean entsaladarekin

Gazta txikia

kCal:805 P:32 Lip:35 HC:91

26

Makarroi integralak italiar erara Txorizoa eta tomate saltsarekin

Abadira arrautzatzatua entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:782 P:37 Lip:24 HC:105

29

Kalabaza-krema Patata, porru eta azenariorekin

Patata tortila labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:669 P:18 Lip:29 HC:83

30

Makarroiak tomatearekin

Oilasko-bularkia entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:763 P:37 Lip:18 HC:112



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?



Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

Menu jasangarri 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 berategi-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.