

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala



Bazenekin?

Zuhaitzen hostoak udazkenean erortzen dira egunak laburragoak direlako eta eguzki-argi gutxiago dagoelako. Hau negurako prestatzeko seinalea ohi da zuhaitzarentzat.

5

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

Arrautza frijituak patata frijituekin

Gazta txikia

kCal:690 P:38 Lip:26 HC:74

6

Berdel marmitakoa Patata, hegalabur, piper gorri eta tomatearekin

Txahal-gisatua entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:790 P:56 Lip:24 HC:86

7

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

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

Sasoiko fruta

kCal:860 P:29 Lip:14 HC:158

8

Makarroi integralak italiar erara Txorizoa eta tomate saltsarekin

Arrain freskoa labeen entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:820 P:37 Lip:27 HC:105

9

Lekak patatekin Azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Txerri eta txahal hanburgesa plantxan entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:801 P:28 Lip:41 HC:72

12

Jaia

13

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

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

Sasoiko fruta

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

14

Espageti integralak tomatearekin

Patata eta hegalabur tortila labeen entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:890 P:26 Lip:37 HC:112

15

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

Txahal-gisatua jardinera erara Patata, azenario, leka berde eta ilarrekin

Jogurta

kCal:661 P:45 Lip:19 HC:73

16

Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata, porru, azenario eta baratxuri erregosita eta piperrautsarekin

Izokina labeen entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:821 P:47 Lip:31 HC:88



Urriak 16: Elikaduraren Nazioarteko Eguna

Munduan gosea murrizteko helburuarekin Nekazaritza eta Elikadurarako Nazio Batuen Erakundeak (FAO) sustatutako ospakizuna.



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



Astelehena

19

Porru eta ziazerba-krema

Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin

Esnea

kCal:746 P:21 Lip:35 HC:88

26

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

20

Arroza integrala bertoko barazkiekin 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

27

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

Patata tortila entsaladarekin

Jogurta

kCal:641 P:21 Lip:23 HC:84

Asteazkena

21

Makarroiak tomatearekin

Legatza labean saltsa berdean Arrautzaa egosita eta ilarrekin

Sasoiko fruta

kCal:748 P:35 Lip:19 HC:109

28

Babarrun zuriak bertako kalabazarekin Patata, kalabaza, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Abadira labean errioxar erara Tomate saltsa eta piper gorriekin

Sasoiko fruta

kCal:693 P:38 Lip:16 HC:98

Osteguna

22

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

Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:812 P:38 Lip:35 HC:86

29

Ilarrak patatekin

Txahal-gisatua entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:838 P:59 Lip:22 HC:100

Ostirala

23

Patatak errioxar erara Txorizoarekin

Behi-hanburgesa 100% plantxan entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:858 P:40 Lip:40 HC:82

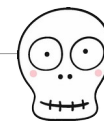
30

Makarroi integralak tomatekin

Izokina labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:811 P:39 Lip:29 HC:97



GIHkin dugun konpromisoa

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



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



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 ugariko 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.