IES EGAPE BHI

BASALA

AZAROA

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
2 Porru eta ziazerba-krema Behi- eta txerri-albondigak gisatuak patata frijituekin Aihoria kCal:895 P:27 Lip:48 HC:86	**3** Dilistak bertako barazkiekin Patata, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:704 P:34 Lip:19 HC:98	**4** Makarroi integralak tomatekin Legatza labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:654 P:37 Lip:13 HC:97	**5** Barazki-paella Piper gorri, ilar, leka berde eta azenariorekin Garbantzuak bertako barazkiekin Patata, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin Sasoiko fruta kCal:860 P:29 Lip:14 HC:158	**6** Patata gisatuak Hegazti-haragiarekin Txahal-gisatua jardinera erara Patata, azenario, leka berde eta ilarrekin Sasoiko fruta kCal:718 P:46 Lip:22 HC:82
9 Hegazti-zopa fideoekin Fideo, hegazti-haragi, azenario eta arrautzaaa egositarekin Behi-hanburgesa 100% plantxan entsaladarekin Esnea kCal:812 P:43 Lip:43 HC:58	**10** Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata, porru, azenario eta baratxuri erregosita eta piperrautsarekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:802 P:41 Lip:32 HC:88	**11** Espageti italiar erara Txorizoa eta tomate saltsarekin Legatza labean marinel saltsan Azenario, ilar, tomate eta piperrautsarekin Sasoiko fruta kCal:760 P:35 Lip:21 HC:107	**12** 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	**13** Bertako barazki-krema Patata, leka berde, espinaka, porru, kalabaza eta azenariorekin Oilasko-kroketak entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:696 P:16 Lip:27 HC:93
16 Lekak patatekin Azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin Oilasko-izterra labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:732 P:56 Lip:25 HC:65	**17** Barazki-paella Piper gorri, ilar, leka berde eta azenariorekin Garbantzuak bertako barazkiekin Patata, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin Sasoiko fruta kCal:860 P:29 Lip:14 HC:158	**18** Patatak errioxar erara Txorizoarekin Izokina labean saltsa berdean Arrautzaa egosia eta ilarrekin Sasoiko fruta kCal:726 P:37 Lip:28 HC:79	**19** Bertako kalabaza-krema Txahal-xerra plantxan entsaladarekin Jogurta kCal:657 P:37 Lip:22 HC:73	**20** Makarroi integralak tomatekin Patata tortila entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:747 P:24 Lip:21 HC:116



Azaroak 20: Haurren Egun Unibertsala

1989tik hona, egun hau mundu osoko haurrei eskainita dago. Haurren arteko senidetasuna bultzatzeko eta hauen ongizatea sustatzeko eguna da.

GASCA Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación
grupogasca.com

AZAROA

IES EGAPE BHI

BASALA

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
23 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	**24** Bertako barazki-krema Patata, leka berde, espinaka, porru, kalabaza eta azenariorekin Abadira labean errioxar erara Tomate saltsa eta piper gorriekin Sasoiko fruta kCal:545 P:25 Lip:15 HC:75	**25** Babarrun zurien lapikokoa Patata, odolki, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:842 P:43 Lip:36 HC:87	**26** Ilarrak patatekin Txahal-gisatua entsaladarekin Esnea kCal:877 P:62 Lip:27 HC:93	**27** Makarroi integralak tomatekin Arrain freskoa erromatar erara entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:853 P:38 Lip:26 HC:116
30 Dilistak bertako barazkiekin Patata, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin Arrautza frijituak patata frijituekin Sasoiko fruta kCal:713 P:36 Lip:24 HC:85				

Bazenekin?

Azaroa Tauriden eta Leoniden hilabetea da. Tauridak Tauro konstelaziotik datozen meteoro-zaparradak dira, eta 100.000 kilometro orduko baino abiadura handiagoarekin jotzen dute atmosfera.



GIHkin dugun konpromisoa

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

3 SALUD Y BIENESTAR

10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES

12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES

NO AL DESPILFARRO ALIMENTARIO

GASCA Gastronomía Cantábrica

Profesionales de la alimentación

grupogasca.com

ZER AURKITUKO DUZU
GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioa.



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	Gomendatutako afaria
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 jasangarri 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 ekoitzitako 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 ekoitzitako eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak ditu.

* Oinarrizko 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.