

CPI Juan Zaragueta Herri Eskola IPI

BASALA

APIRILA

Bazenekien?

Pazko-igandean munduko hainbat lurraldeetan txokolatezko arrautzak kontsumitzeko ohitura dago. Erdi Aroko ospakizunetan haurrei oilo-arrautzak oparitzen zitzaizkien. Geroago, XIX. mendean, Pazko-igandea ospatzeko txokolatezko arrautzak egiten hasi ziren.



Astlehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
		1	2	3
		Jaia	Jaia	Jaia
6	7	8	9	10
Jaia	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia



Apirilak 7: Osasunaren Mundu Eguna

1948an, Osasunaren Mundu Batzarrak apirilaren 7a Osasunaren Mundu Eguna izendatu zuen, gure egunerokotasunean ohitura osasuntsuak sustatzeko.



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



CPI Juan Zaragueta Herri Eskola IPI

BASALA

APIRILA

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

13

Lekak patatekin Azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Behi-hanburgesa 100% plantxan entsaladarekin (kh)

Sasoiko fruta

kCal:772 P:36 Lip:37 HC:68

14 

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

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

Sasoiko fruta

kCal:840 P:30 Lip:11 HC:160

15

Patatak errioxar erara Txorizoarekin

Izokina labean saltsa berdean (kh) Arrautzaa egosia eta ilarrekin

Aihoria

kCal:794 P:40 Lip:32 HC:84

16

Porru- eta ziazerba-krema lekaleekin (kh) Patata eta dilistarekin

Hegazti san jakoboa entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:636 P:14 Lip:26 HC:83



17

Makarroi integralak bolognesa (kh) Hegazti-haragi eta tomate saltsarekin

Patata tortila labean entsaladarekin (kh)

Sasoiko fruta

kCal:926 P:27 Lip:35 HC:121

20

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

Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin (kh)

Sasoiko fruta

kCal:776 P:21 Lip:39 HC:81

21

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

Txahal-gisatua entsaladarekin (kh)

Sasoiko fruta

kCal:852 P:57 Lip:26 HC:97

22

Makarroi integralak tomatekin

Legatza labean errioxar erara Tomate saltsa eta piper gorriekin

Sasoiko fruta

kCal:629 P:34 Lip:7 HC:107

23 

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

Dilistak barazkiekin (kh) Patata, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Sasoiko fruta

kCal:784 P:32 Lip:6 HC:151

24

Barazki-menestra (kh) Ilar, azenario, leka berde, azalore eta bruselazarekin

Arrain freskoa erromatar erara entsaladarekin

Edateko jogurta

kCal:791 P:38 Lip:29 HC:87

27

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

Patata tortila labean entsaladarekin (kh)

Sasoiko fruta

kCal:828 P:30 Lip:33 HC:102

28

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

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

Jogurta

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

29

Dilistak barazkiekin (kh) Patata, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Abadira arrautzaztatua entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:688 P:43 Lip:17 HC:87

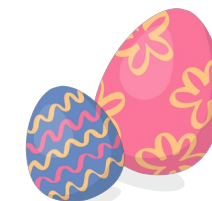
30

Arroza tomatearekin (kh)

Txerri eta txahal hanburgesa plantxan entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:941 P:27 Lip:38 HC:122



ODS helburuekiko dugun konpromisoa

Gure menuak lantzean, mundu hobea lortzeko asmoz eskuratutako erronkak izaten ditugu gogoan beti :-)



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



Iododun gatza: Elaborazioetan txertatua. OMEK (Osasunaren Mundu Erakundea) eguneroko dietan kontsumitzea gomendatzen du.



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



Fruta freskoa beti: Honako barietate hauek sartzen 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 ingurunean ekoiztako eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak gehituz.



Karbono-arrasto txikiko menua

Berotegi efektuko gasen emisioaren inpaktu txikia izateagatik bereizten den menua da, elaborazio prozesutik kontsumitu arte.



%100 bertako menua

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

* Menu basala ez den plateraren izena. CM=Kalitate hobetua

1169/2011 Erregelamenduaren arabera, eskuragarri dago plater bakoitzaren alergenoen deklarazioa. Eskolako jantokiaren bidez emango da. Nutrizio-informazioa kalkulatzeko, 12 urteko haurrak hartzen dira erreferentziatzat, menuan sartutako gramo ogi barne.