

# CPI Juan Zaragueta Herri Eskola IPI

ZELIAKO

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



### Aprilak 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

ZELIAKO

APIRILA

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

**13**

Lekak patatekin

Behi-hanburgesa 100%  
plantxan entsaladarekin (\*)

Sasoiko fruta

kCal:765 P:36 Lip:36 HC:67

**14**

Barazki-paella

Indaba zuriak bertako  
barazkiekin

Sasoiko fruta

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

**15**

Patatak errioxar erara

Izokina labean saltsa berdean  
(\*)

Aihoria

kCal:791 P:39 Lip:32 HC:84

**16**

Porru eta ziazerba-krema (\*)

Oilasko-izterra labean  
entsaladarekin (\*)

Sasoiko fruta

kCal:700 P:54 Lip:24 HC:66

**17**

Makarroiak bolognesa (\*)

Patata tortila labean  
entsaladarekin (\*)

Sasoiko fruta

kCal:959 P:23 Lip:41 HC:124

**20**

Bertako barazki-krema

Patata eta txorizo tortila labean  
entsaladarekin (\*)

Sasoiko fruta

kCal:683 P:19 Lip:31 HC:80

**21**

Babarrun gorrien lapikokoa

Txahal-gisatua entsaladarekin  
(\*)

Sasoiko fruta

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

**22**

Makarroiak tomatearekin (\*)

Legatza labean errioxar erara  
(\*)

Sasoiko fruta

kCal:790 P:27 Lip:22 HC:118

**23**

Barazki-paella

Dilistak barazkiekin (\*)

Sasoiko fruta

kCal:843 P:32 Lip:11 HC:159

**24**

Barazki-menestra (\*)

Arrain freskoa labean barazki  
saltsan entsaladarekin (\*)

Edateko jogurta

kCal:586 P:36 Lip:17 HC:67

**27**

Garbantzuk bertako  
barazkiekin

Patata tortila labean  
entsaladarekin (\*)

Sasoiko fruta

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

**28**

Bertako barazki-krema

Txahal-gisatua jardinera erara  
(\*)

Jogurta

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

**29**

Dilistak bertako barazkiekin (\*)

Abadira labean barazki saltsan  
entsaladarekin (\*)

Sasoiko fruta

kCal:755 P:36 Lip:25 HC:92

**30**

Arroza tomatearekin (\*)

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 ekoiztutako 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 ekoiztutako 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.