

CPI Juan Zaragueta Herri Eskola IPI

TXERRIKIRIK EZ

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

TXERRIKIRIK EZ

APIRILA

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

13

Lekak patatekin

Behi-hanburgesa 100%
plantxan entsaladarekin (kh)

Sasoiko fruta

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

14

Barazki-paella

Indaba zuriak bertako
barazkiekin

Sasoiko fruta

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

15

Patata gisatuak (*)

Izokina labean saltsa berdean
(kh)

Aihoria

kCal:756 P:36 Lip:31 HC:80

16

Porru- eta ziazerba-krema
lekaleekin (kh)

Hegazti san jakoboa
entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

17

Makarroi integralak bolognesa
(kh)

Patata tortila labean
entsaladarekin (kh)

Sasoiko fruta

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

20

Bertako barazki-krema

Patata tortila labean
entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:664 P:18 Lip:29 HC:81

21

Indaba gorriak bertako
barazkiekin (*)

Txahal-gisatua entsaladarekin
(kh)

Sasoiko fruta

kCal:812 P:55 Lip:22 HC:98

22

Makarroi integralak tomatekin

Legatza labean errioxar erara

Sasoiko fruta

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

23

Barazki-paella

Dilistak barazkiekin (kh)

Sasoiko fruta

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

24

Barazki-menestra (kh)

Arrain freskoa erromatar erara
entsaladarekin

Edateko jogurta

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

27

Garbantzua bertako
barazkiekin

Patata tortila labean
entsaladarekin (kh)

Sasoiko fruta

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

28

Bertako barazki-krema

Txahal-gisatua jardinera erara
(kh)

Jogurta

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

29

Dilistak barazkiekin (kh)

Abadira arrautzatzatua
entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

30

Arroza tomatearekin (kh)

Hegazti-hanburgesa
entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:871 P:31 Lip:25 HC:120

ODS helburuekiko dugun konpromisoa

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



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.