

# CPI Juan Zaragueta Herri Eskola IPI

OVOLAKTEOBEGETARIANO ARRAINAREKIN

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.



Astelehena

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

OVOLAKTEOBEGETARIANO ARRRAINAREKIN

APIRILA

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

**13**

Lekak patatekin

Dilistak bertako barazkiekin (\*)

Sasoiko fruta

kCal:670 P:33 Lip:10 HC:106

**14**

Barazki-paella

Indaba zuriak bertako barazkiekin

Sasoiko fruta

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

**15**

Patata gisatuak (gg) (\*)

Izokina labean saltsa berdean (kh)

Aihoria

kCal:742 P:32 Lip:27 HC:90

**16**

Porru- eta ziazerba-krema lekaleekin (kh)

Landare xerra arrautzaztatua entsaladarekin (\*)

Sasoiko fruta

kCal:655 P:32 Lip:20 HC:76

**17**

Makarroi integralak tomatekin (\*)

Patata tortila labean entsaladarekin (kh)

Sasoiko fruta

kCal:798 P:23 Lip:28 HC:113

**20**

Bertako barazki-krema

Patata tortila labean entsaladarekin (\*)

Sasoiko fruta

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

**21**

Indaba gorriak bertako barazkiekin (\*)

Porrusalda (\*)

Sasoiko fruta

kCal:727 P:29 Lip:13 HC:125

**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**

Garbantzuk bertako barazkiekin

Patata tortila labean entsaladarekin (kh)

Sasoiko fruta

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

**28**

Bertako barazki-krema

Arrautza egosiak tomate-saltsarekin (\*)

Jogurta

kCal:706 P:36 Lip:30 HC:68

**29**

Dilistak barazkiekin (kh)

Abadira arrautzaztatua entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

**30**

Arroza tomatearekin (kh)

Tofu arrautzaztatua saltsan entsaladarekin (\*)

Sasoiko fruta

kCal:900 P:35 Lip:29 HC:125

## 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.