

CPI Juan Zaragueta Herri Eskola IPI

OVOLAKTEOBEGETARIANO ARRAINAREKIN

MAIATZA

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

Bazenekien?

Egun honek XIX. mendean sortu zen, mundu osoko langileak lan-baldintza justu eta seguruen alde borrokatzen ari zirenean

1

Jaia

4

Barazki-menestra

Landare xerra arrautzaztatua entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:732 P:35 Lip:26 HC:79

5

Indaba gorriak bertako barazkiekin (*)

Legatza labean meniere erara

Sasoiko fruta

kCal:710 P:42 Lip:13 HC:106

6

Makarroi integralak tomatekin (*)

Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin (kh)

Sasoiko fruta

kCal:934 P:27 Lip:38 HC:120

7

Barazki-paella (kh)

Dilistak barazkiekin (kh)

Sasoiko fruta

kCal:723 P:30 Lip:4 HC:137

8

Porrusalda krema

Paisana tortila entsaladarekin (*)

Esnea

kCal:746 P:24 Lip:34 HC:83

11

Barazki-paella (*)

Legatza labean marinela saltsan (kh)

Sasoiko fruta

kCal:725 P:28 Lip:16 HC:118

12

Patata gisatuak (gg) (*)

Dilistak bertako barazkiekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:711 P:29 Lip:9 HC:127

13

Garbantzuak bertako barazkiekin (kh)

Patata tortila labean entsaladarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:784 P:30 Lip:29 HC:98

14

Makarroi integralak tomatekin (kh)

Arrain freskoa erromatar erara entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:853 P:38 Lip:26 HC:116

15

Porru- eta ziazerba-krema lekaleekin (kh)

Tofu arrautzaztatua saltsan entsaladarekin (*)

Gazta txikia eta irasagarra

kCal:676 P:33 Lip:27 HC:68



Maiatzak 17: Birziklapenaren Mundu Eguna

Ingurumena babestearren, biztanleria hondakinen tratamendu egokiaren garrantziaz kontzientziazteko.



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



CPI Juan Zaragueta Herri Eskola IPI

OVOLAKTEOBEGETARIANO ARRAINAREKIN

Astehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

18

Lekak patatekin

Izokina labean errioxar erara (kh)

Edateko jogurta

kCal:644 P:34 Lip:19 HC:77

19

Dilistak barazkiekin (kh)

Porrusalda (*)

Sasoiko fruta

kCal:671 P:31 Lip:8 HC:116

20

Arroza tomatearekin

Abadira arrautzaztatua entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:770 P:30 Lip:19 HC:121

21

Makarroi integralak tomatekin (*)

Patata tortila labean entsaladarekin (kh)

Sasoiko fruta

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

22

Bertako barazki-krema

Indaba gorriak bertako barazkiekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:693 P:28 Lip:13 HC:117

25

Barazki-paella (kh)

Dilistak barazkiekin (kh)

Sasoiko fruta

kCal:723 P:30 Lip:4 HC:137

26

Porrusalda krema

Hegaluze-enpanadillak entsaladarekin

Flana

kCal:771 P:19 Lip:31 HC:105

27

Indaba zuriak bertako barazkiekin

Patata tortila labean entsaladarekin (kh)

Sasoiko fruta

kCal:699 P:27 Lip:30 HC:81

28

Makarroi integralak tomatekin (*)

Bakailoa labean saltsa berdean

Sasoiko fruta

kCal:791 P:48 Lip:18 HC:109

29

Berdel marmitakoa

Arrautza egosiak tomate-saltsarekin (*)

Sasoiko fruta

kCal:800 P:48 Lip:32 HC:79

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.