

CEIP ANAITASUNA HLHI

BASALA

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 Ilar, azenario, leka berde, azalore eta bruselazarekin

Hegazti saltxitxa freskoak egosiak entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:952 P:31 Lip:55 HC:75



5

Babarrun gorri erregosiak Patata, txorizoa, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Legatza labean meniere erara

Sasoiko fruta

kCal:736 P:45 Lip:15 HC:104



6

Makarroi integralak italiar erara (kh) Txorizoa eta tomate saltsarekin

Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin (kh)

Sasoiko fruta

kCal:982 P:31 Lip:42 HC:120

7

Barazki-paella (kh) Piper gorri, ilar, leka berde eta azenarioarekin

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

Sasoiko fruta

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



8

Porrusalda krema

Txahal-xerra ogi birrineztatua entsaladarekin (kh)

Esnea

kCal:716 P:39 Lip:30 HC:70

11

Haragi-paella Haragi xehatua, piper gorri, ilar, leka berde eta azenarioarekin

Legatza labean marinela saltsan (kh) Azenario, ilar, tomate eta piperrautsarekin

Sasoiko fruta

kCal:774 P:30 Lip:21 HC:117

12

Patatak errioxar erara Txorizoarekin

Txahal-gisatua txanpinoiekin (kh)

Sasoiko fruta

kCal:725 P:43 Lip:19 HC:93

13

Garbantzuak bertako barazkiekin (kh) Patata, porru, espinaka, azenario, berenjena, zerba, kalabazin, kalabaza eta tomatearekin

Patata eta txorizo tortila labean entsaladarekin (kh)

Sasoiko fruta
kCal:896 P:33 Lip:39 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) Patata eta dilistarekin

Oilasko-izterra errea entsaladarekin

Gazta txikia eta irasagarra

kCal:811 P:52 Lip:39 HC:58



Maiatzak 17: Birziklapenaren Mundu Eguna

Ingurumena babestearren, biztanleria hondakinen tratamendu egokiaren garrantziaz kontzientziatzeko.



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



CEIP ANAITASUNA HLHI

BASALA

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

18

Lekak patatekin Azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Izokina labean errioxar erara (kh) Tomate saltsa eta piper gorriekin

Edateko jogurta

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

19

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

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

Sasoiko fruta

kCal:721 P:58 Lip:14 HC:87



20

Arroza tomatearekin

Abadira arrautzatzatua entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

21

Makarroi integralak bolognesa Hegazti-haragi eta tomate saltsarekin

Patata tortila labean entsaladarekin (kh)

Sasoiko fruta

kCal:912 P:27 Lip:35 HC:119

22

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

Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:565 P:36 Lip:17 HC:65



25

Barazki-paella (kh) Piper gorri, ilar, leka berde eta azenarioekin

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

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, porru, azenario eta baratxuri erregosita eta piperrautsarekin

Patata tortila labean entsaladarekin (kh)

Sasoiko fruta

kCal:808 P:31 Lip:30 HC:104

28

Makarroi integralak italiar erara (kh) Txorizoa eta tomate saltsarekin

Bakailoa labean saltsa berdean Arrautzaa egosita eta ilarrekin

Sasoiko fruta

kCal:839 P:52 Lip:22 HC:109

29

Berdel marmitakoa Patata, hegalabur, piper gorri eta tomatearekin

Behi-hamburgesa 100% plantxan entsaladarekin (kh)

Sasoiko fruta

kCal:864 P:47 Lip:39 HC:81

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.