

CEIP ANAITASUNA IKASTOLA HLHI

BASALA

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



CEIP ANAITASUNA IKASTOLA HLHI

BASALA

APIRILA

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

13

Lekak patatekin Azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Behi-hanburgesa 100% plantxan entsaladarekin (kh)

Sasoiko fruta

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

14

Barazki-paella Piper gorri, ilar, leka berde eta azenarioarekin

Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata, porru, azenario eta baratxuri erregosita eta piperrautsarekin

Sasoiko fruta

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

15

Patatak errioxar erara Txorizoarekin

Izokina labea saltsa berdean (kh) Arrautzaa egosia eta ilarrekin

Aihoria

kCal:794 P:40 Lip:32 HC:84

16

Porru- eta ziazerba-krema lekaleekin (kh) Patata eta dilistarekin

Hegazti san jakoboa entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

17

Makarroi integralak bolognesa (kh) Hegazti-haragi eta tomate saltsarekin

Patata tortila labea entsaladarekin (kh)

Sasoiko fruta

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

20

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

Patata eta txorizo tortila labea entsaladarekin (kh)

Sasoiko fruta

kCal:776 P:21 Lip:39 HC:81

21

Babarrun gorrien lapikokoa Patata, odolki, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Txahal-gisatua entsaladarekin (kh)

Sasoiko fruta

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

22

Makarroi integralak tomatekin

Legatza labea errioxar erara Tomate saltsa eta piper gorriekin

Sasoiko fruta

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

23

Barazki-paella Piper gorri, ilar, leka berde eta azenarioarekin

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

Sasoiko fruta

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

24

Barazki-menestra (kh) Ilar, azenario, leka berde, azalore eta bruselazarekin

Arrain freskoa erromatar erara entsaladarekin

Edateko jogurta

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

27

Garbantzak bertako barazkiekin Patata, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Patata tortila labea entsaladarekin (kh)

Sasoiko fruta

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

28

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

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

Jogurta

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

29

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

Abadira arrautzaztatua entsaladarekin

Sasoiko fruta

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

30

Arroza tomatearekin (kh)

Txerri eta txahal 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 ;-)



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?

Bazkaria



Zerealak edo lekaleak



Gomendatutako afariak
Barazkiak: purea, entsalada...



Barazkiak



Zerealak: zopa, pasta, arroza...



Haragia



Arraina edo arrautza



Pescado



Haragia edo arrautza



Arrautza



Haragia edo arraina



Landare-proteina



Landare-proteina



Fruta



Esnekia, landare postrea edo fruta



Esnekia edo landare postrea



Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak



Animalia-proteinarik gabeko menua

Menu jasagarri bat da, landare-jatorriko proteina ugariko 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 erreferentziazat, menuan sartutako gramo ogi barne.