CEIP Zabalgana HLHI

OVOLAKTEOBEGETARIANO ARRAINAREKIN

AZAROA

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
2 **Jaia**	**3** Porru eta ziazerba-krema Landare xerra arrautzaztatua patata frijituekin (*) Aihoria kCal:728 P:36 Lip:22 HC:89	**4** Makarroi integralak tomatekin (*) Abadira arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:734 P:33 Lip:20 HC:105	**5** Barazki-paella Dilistak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151	**6** Patata gisatuak (gg) (*) Arrautza egosiak tomate-saltsarekin (*) Sasoiko fruta kCal:749 P:33 Lip:29 HC:87
9 Bertako barazki-krema Tofu arrautzaztatua saltsan entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:730 P:33 Lip:31 HC:77	**10** Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:699 P:27 Lip:30 HC:81	**11** Makarroi integralak tomatekin (*) Legatza labean marinel saltsan Sasoiko fruta kCal:712 P:31 Lip:17 HC:107	**12** Fideo zopa (gg) (*) Paisana tortila entsaladarekin (*) Esnea kCal:723 P:23 Lip:32 HC:82	**13** Barazki-paella Dilistak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151
16 Lekak patatekin Dilistak bertako barazkiekin (*) Sasoiko fruta kCal:670 P:33 Lip:10 HC:106	**17** Makarroi integralak tomatekin (*) Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:798 P:23 Lip:28 HC:113	**18** Porrusalda (*) Izokina labean saltsa berdean Jogurta kCal:665 P:33 Lip:24 HC:74	**19** Barazki-paella Garbantzuak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:860 P:29 Lip:14 HC:158	**20** Bertako kalabaza-krema Arrautza egosiak tomate-saltsarekin (*) Sasoiko fruta kCal:683 P:34 Lip:29 HC:70



Azaroak 20: Haurren Egun Unibertsala

1989tik hona, egun hau mundu osoko haurrei eskainita dago. Haurren arteko senidetasuna bultzatzeko eta hauen ongizatea sustatzeko eguna da.

Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación
grupogasca.com

AZAROA

CEIP Zabalgana HLHI

OVOLAKTEOBEGETARIANO ARRAINAREKIN

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
23 Barazki-paella Dilistak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151	**24** Bertako barazki-krema Abadira arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:600 P:28 Lip:21 HC:73	**25** Indaba zuriak bertako barazkiekin (*) Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:900 P:34 Lip:39 HC:103	**26** Ilarrak patatekin Tofu arrautzaztatua saltsan entsaladarekin (*) Esnea kCal:939 P:53 Lip:37 HC:95	**27** Makarroi integralak tomatekin Arrain freskoa marinel saltsan (kh) Sasoiko fruta kCal:744 P:36 Lip:16 HC:116
30 Garbantzuak bertako barazkiekin Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:828 P:30 Lip:33 HC:102				

Bazenekin?

Azaroa Tauriden eta Leoniden hilabetea da. Tauridak Tauro konstelaziotik datozen meteoro-zaparradak dira, eta 100.000 kilometro orduko baino abiadura handiagoarekin jotzen dute atmosfera.



GIHkin dugun konpromisoa

Gure menuak egitean, beti izaten ditugu gogoan mundu ho bea lortzeko asmoz hartutako erronkak ;-)

3 SALUD Y BIENESTAR

10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES

12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES

NO AL DESPILFARRO ALIMENTARIO

GASCA Gastronomía Cantábrica

Profesionales de la alimentación

grupogasca.com

ZER AURKITUKO DUZU
GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioa.



Gatz iodatua: Elaborazioetan txertatua.
OMEk (Osasunaren Mundu Erakundea) eguneroko dietan kontsumitzea gomendatzen du.



Ogi integrala:
Astean birritan, gutxienez, eskainitako ogia integrala izango da.



Fruta freskoa beti: Honako barietateak 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	Gomendatutako afaria
Zerealak edo lekaleak	Barazkiak: purea, entsalada...
Barazkiak	Zerealak: sopa, pasta, arroza...
Haragia	Arraina edo arrautza
Pescado	Haragia edo arrautza
Arrautza	Haragia edo arraina
Landare-proteina	Landare-proteina
Fruta	Esnekia, postre begetala edo fruta
Esnekia edo postre begetala	Fruta

Gure menuetan ikusiko dituzun ikonoak

Animalia-proteinarik gabeko menua

Menu jasangarri bat da, landare-jatorriko proteina ugariko elikagaien kontsumoa sustatzen duena eta ingurumen-inpaktua murrizten duena.

Bertako produktuekin sortutako menua

Menuaren iraunkortasuna hobetzen dugu, gure inguruan ekoitzitako eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak erabiliz

Karbono-arrasto txikiko menua

Menu honen ezaugarri nagusia da beroteg -efektuko gasen igorpen- inpaktu txikia eragiten duela elaborazio- prozesutik kontsumora arte.

%100 bertoko menua

Menu honek gure inguruan ekoitzitako eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak ditu.

* Oinarrizko menua ez den beste plater baten izena. ML=Kalitate hobetua

1169/2011 Erreglamenduaren arabera, menuaren alergenoen deklarazioa eskuragarri dago. Eskolako jantokiaren bidez emango da. Nutrizio-informazioa kalkulatzeko, 12 urteko haurrak hartzen dira oinarri, menuan sartzen diren ogi-gramoak barne.