



CGIO. SALESIANO SAN JOSE DE FLOREAGA

BASALA

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1	2	3	4
	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
7 Lekak patatekin Azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin Behi-hanburgesa 100% plantxan entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:765 P:36 Lip:36 HC:67	8 Barazki-paella Piper gorri, ilar, leka berde eta azenarioekin Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata, porru, azenario eta baratxuri erregosita eta piperrautsarekin Sasoiko fruta kCal:840 P:30 Lip:11 HC:160	9 Patata gisatuak Hegazti-haragiarekin Izokina labean errioxar erara Tomate saltsa eta piper gorriekin Aihoria kCal:764 P:35 Lip:28 HC:91	10 Dilistak bertako barazkiekin Patata, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin Hegazti san jakoboa entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:774 P:29 Lip:27 HC:102	11 Makarroi integralak bolognesa Hegazti-haragi eta tomate saltsarekin Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:912 P:27 Lip:35 HC:119

Bazenekin?

Irailaren 21ean mundu osoan Bakearen Nazioarteko Eguna ospatzen da. Nazio Batuen Erakundearen (NBE) Batzar Nagusiak ezarri zuen, nazio bakoitzean, herri bakoitzean eta haien artean bake idealak oroitu eta indartzeko.



Irailak 29: Elikagaien galera eta alferriko Kontzientziazteko Nazioarteko Eguna.

2019an sortu zen, elikagaiak alferrik galtzearen eta elikagaien galeraren murrizketaren garrantziaz eta ekintza horiek garapen jasangarriari egiten dioten ekarpenaz kontzientziazteko eta sentsibilizatzeko helburuarekin.



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





IRAILA

BACK TO SCHOOL

CGIO. SALESIANO SAN JOSE DE FLOREAGA

BASALA

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
14 Ilarrak patatekin Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:735 P:53 Lip:18 HC:90	15 Garbantzuk bertako barazkiekin Patata, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin Txahal-gisatua piper gorriekin Sasoiko fruta kCal:814 P:54 Lip:25 HC:92	16 Porru eta ziazerba-krema Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:662 P:19 Lip:29 HC:80	17 Makarroi integralak tomatekin Arrain freskoa erromatar erara entsaladarekin Esnea kCal:892 P:41 Lip:31 HC:109	18 Barazki-paella Piper gorri, ilar, leka berde eta azenarioekin Dilistak bertako barazkiekin Patata, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin Sasoiko fruta kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151
21 Babarrun zuriak bertako kalabazarekin Patata, kalabaza, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:812 P:31 Lip:30 HC:104	22 Bertako barazki-krema Patata, leka berde, espinaka, porru, kalabaza eta azenarioekin Txahal-gisatua jardinerara erara Patata, azenario, leka berde eta ilarrekin Jogurta kCal:661 P:45 Lip:19 HC:73	23 Makarroi integralak tomatekin Abadira arrautzaztatua entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:734 P:33 Lip:20 HC:105	24 Patatak saltsa berdean Txerri eta txahal hanburgesa plantxan entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:873 P:33 Lip:45 HC:81	25 Dilistak bertako barazkiekin Patata, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin Barazki-paella Piper gorri, ilar, leka berde eta azenarioekin Sasoiko fruta kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151
28 Bertako kalabaza-krema Hegazti saltxitza freskoak egosiak entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:927 P:28 Lip:53 HC:83	29 Makarroi integralak bolognesa Hegazti-haragi eta tomate saltsarekin Legatza labean marinela saltsan Azenario, ilar, tomate eta piperrautsarekin Sasoiko fruta kCal:826 P:35 Lip:24 HC:113	30 Garbantzuk bertako barazkiekin Patata, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin Patata eta hegialbur tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:920 P:33 Lip:42 HC:101		

GIHkin dugun konpromisoa

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



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



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



Zerealak edo lekaleak



Gomendatutako afaria
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 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 inguruan ekoiztutako 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 ekoiztutako eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak ditu.

* Oinarritzko 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.



IRAILA

BACK TO SCHOOL

CGIO. SALESIANO SAN JOSE DE FLOREAGA

TXERRIKIRIK EZ

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1	2	3	4
	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
7 Lekak patatekin Behi-hanburgesa 100% plantxan entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:765 P:36 Lip:36 HC:67	8 Barazki-paella Indaba zuriak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:840 P:30 Lip:11 HC:160	9 Patata gisatuak Izokina labearen errioxar erera Aihoria kCal:764 P:35 Lip:28 HC:91	10 Dilistak bertako barazkiekin Hegazti san jakoboa entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:774 P:29 Lip:27 HC:102	11 Makarroi integralak bolognesa Patata tortila labearen entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:912 P:27 Lip:35 HC:119

Bazenekin?

Irailaren 21ean mundu osoan Bakearen Nazioarteko Eguna ospatzen da. Nazio Batuen Erakundearen (NBE) Batzar Nagusiak ezarri zuen, nazio bakoitzean, herri bakoitzean eta haien artean bake idealak oroitu eta indartzeko.



Irailak 29: Elikagaien galera eta alferriko Kontzientziazteko Nazioarteko Eguna.

2019an sortu zen, elikagaiak alferrik galtzearen eta elikagaien galeraren murrizketaren garrantziaz eta ekintza horiek garapen jasangarriari egiten dioten ekarpenaz kontzientziazteko eta sentsibilizatzeko helburuarekin.



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





CGIO. SALESIANO SAN JOSE DE FLOREAGA

TXERRIKIRIK EZ

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
14 Ilarrak patatekin Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:735 P:53 Lip:18 HC:90	15 Garbantzuk bertako barazkiekin Txahal-gisatua piper gorriekin Sasoiko fruta kCal:814 P:54 Lip:25 HC:92	16 Porru eta ziazerba-krema Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:662 P:19 Lip:29 HC:80	17 Makarroi integralak tomatekin Arrain freskoa erromatar erara entsaladarekin Esnea kCal:892 P:41 Lip:31 HC:109	18 Barazki-paella Dilistak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151
21 Babarrun zuriak bertako kalabazarekin Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:812 P:31 Lip:30 HC:104	22 Bertako barazki-krema Txahal-gisatua jardinera erara Jogurta kCal:661 P:45 Lip:19 HC:73	23 Makarroi integralak tomatekin Abadira arrautzatzatua entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:734 P:33 Lip:20 HC:105	24 Patatak saltsa berdean Hegazti-hanburgesa entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:803 P:37 Lip:32 HC:79	25 Dilistak bertako barazkiekin Barazki-paella Sasoiko fruta kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151
28 Bertako kalabaza-krema Hegazti saltxitxa freskoak egosiak entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:927 P:28 Lip:53 HC:83	29 Makarroi integralak bolognesa Legatza labean marinela saltsan Sasoiko fruta kCal:826 P:35 Lip:24 HC:113	30 Garbantzuk bertako barazkiekin Patata eta hegalabur tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:920 P:33 Lip:42 HC:101		

GIHkin dugun konpromisoa

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



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



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



Zerealak edo lekaleak



Gomendatutako afaria
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 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 inguruan ekoiztiko 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 ekoiztiko eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak ditu.

* Oinarritzko 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.



IRAILA

BACK TO SCHOOL

CGIO. SALESIANO SAN JOSE DE FLOREAGA

OVOLAKTEOBEGETARIANO ARRAINAREKIN

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1	2	3	4
	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
7 Lekak patatekin Tofu arrautzatzatua saltsan entsaladarekin (*) Jogurta (*) kCal:788 P:38 Lip:33 HC:75	8 Barazki-paella Indaba zuriak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:840 P:30 Lip:11 HC:160	9 Patata gisatuak (gg) (*) Izokina labean errioxar erera Aihoria kCal:750 P:31 Lip:24 HC:101	10 Dilistak bertako barazkiekin Bertako barazki-krema (*) Sasoiko fruta kCal:640 P:30 Lip:9 HC:108	11 Makarroi integralak tomatekin (*) Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:798 P:23 Lip:28 HC:113

Bazenekin?

Irailaren 21ean mundu osoan Bakearen Nazioarteko Eguna ospatzen da. Nazio Batuen Erakundearen (NBE) Batzar Nagusiak ezarri zuen, nazio bakoitzean, herri bakoitzean eta haien artean bake idealak oroitu eta indartzeko.



Irailak 29: Elikagaien galera eta alferriko Kontzientziazteko Nazioarteko Eguna.

2019an sortu zen, elikagaiak alferrik galtzearen eta elikagaien galeraren murrizketaren garrantziaz eta ekintza horiek garapen jasangarriari egiten dioten ekarpenaz kontzientziazteko eta sentsibilizatzeko helburuarekin.



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





CGIO. SALESIANO SAN JOSE DE FLOREAGA

OVOLAKTEOBEGETARIANO ARRAINAREKIN

Astehena	Astearte	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
14 Ilarrak patatekin Arrautza egosiak tomate-saltsarekin (*) Jogurta (*) kCal:876 P:53 Lip:31 HC:93	15 Garbantzua bertako barazkiekin Patata gisatuak (gg) (*) Sasoiko fruta kCal:784 P:26 Lip:16 HC:134	16 Porru eta ziazerba-krema Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:662 P:19 Lip:29 HC:80	17 Makarroi integralak tomatekin Arrain freskoa erromatar erara entsaladarekin Esnea kCal:892 P:41 Lip:31 HC:109	18 Barazki-paella Dilistak bertako barazkiekin Sasoiko fruta kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151
21 Babarrun zuriak bertako kalabazarekin Patata tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:812 P:31 Lip:30 HC:104	22 Bertako barazki-krema Tofu arrautzaztatua saltsan jardinerarekin (*) Jogurta kCal:730 P:36 Lip:26 HC:83	23 Makarroi integralak tomatekin Abadira arrautzaztatua entsaladarekin Jogurta (*) kCal:762 P:35 Lip:21 HC:105	24 Patatak saltsa berdean Arrautza egosiak tomate-saltsarekin (*) Sasoiko fruta kCal:780 P:42 Lip:34 HC:75	25 Dilistak bertako barazkiekin Barazki-paella Sasoiko fruta kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151
28 Bertako kalabaza-krema Paisana tortila entsaladarekin (*) Sasoiko fruta kCal:707 P:21 Lip:29 HC:90	29 Makarroi integralak tomatekin (*) Legatza labean marinela saltsan Jogurta (*) kCal:740 P:33 Lip:18 HC:107	30 Garbantzua bertako barazkiekin Patata eta hegialbur tortila labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:920 P:33 Lip:42 HC:101		

GIHkin dugun konpromisoa

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



ZER AURKITUKO DUZU GURE MENUETAN



Oliba-olio birjina: Gure entsaladak gatzozpintzeko erabilitako olioak.



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



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 jasagarri bat da, landare-jatorriko proteina ugari elikagaien kontsumoa sustatzen duena eta ingurumen-inpaktua murrizten duena.



Bertako produktuekin sortutako menua

Menuaren iraunkortasuna hobetzen dugu, gure inguruan ekoiztutako 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 ekoiztutako eta tokiko hornitzaileek hornitutako osagaiak ditu.

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

1169/2011 Erregulamenduen 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.