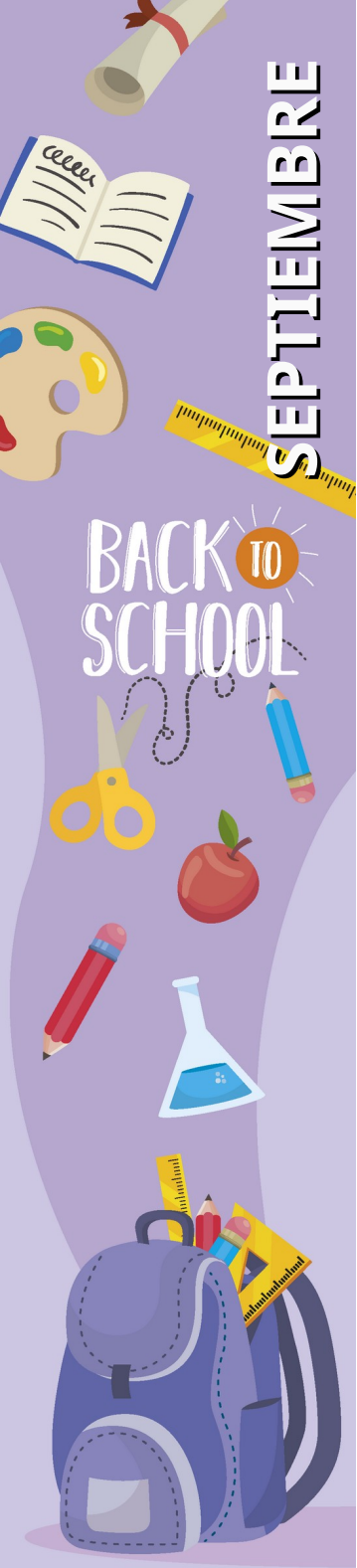




CGIO. URKIDE

BASAL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
	Festivo	Festivo	Festivo	Festivo
7	8	9	10	11
Festivo	Caracillos con tomate Tortilla francesa de atun con ensalada Fruta de temporada kCal:792 P:33 Lip:30 HC:97	Alubias blancas con verduras Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pementon Arroz integral con verduras locales Con pimiento rojo, guisante, judía verde y zanahoria Fruta de temporada kCal:839 P:30 Lip:11 HC:159	Crema de verduras locales Con patata, judía verde, espinaca, puerro, calabaza y zanahoria Muslo de pollo al horno con ensalada Fruta de temporada kCal:702 P:53 Lip:24 HC:67	Lentejas con verduras locales Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton Bacalao a la romana con ensalada Yogur kCal:742 P:53 Lip:18 HC:88

¿Sabías qué?

El 21 de septiembre se celebra en todo el mundo el Día Internacional de la Paz. Fue establecido por la Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) para conmemorar y fortalecer los ideales de paz en cada nación, en cada pueblo y entre ellos.



29 de Septiembre: Día Internacional de Concienciación sobre la pérdida y desperdicio alimentario

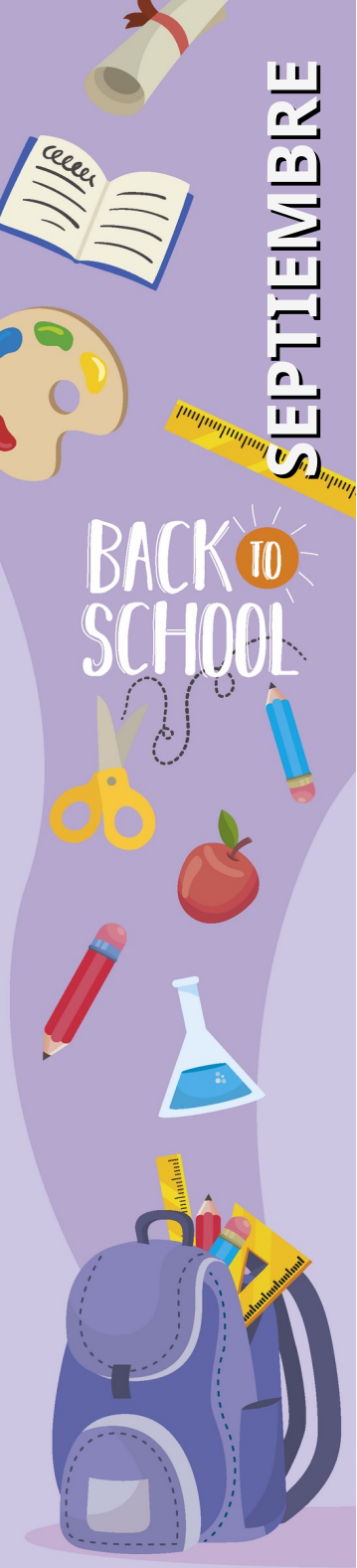
Creado en el año 2019, con el objetivo de concienciar y sensibilizar sobre la importancia de reducir la pérdida y el desperdicio de alimentos y la contribución de esas acciones al desarrollo sostenible.



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





CGIO. URKIDE

BASAL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

14

Macarrones con tomate

Lomo fresco al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:701 P:39 Lip:15 HC:101

15

Alubias rojas con verduras locales Con patata, calabaza, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton

Tortilla de patata con ensalada

Fruta de temporada

kCal:757 P:32 Lip:23 HC:107

16

Crema de verduras locales Con patata, judía verde, espinaca, puerro, calabaza y zanahoria

Salmon al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:677 P:34 Lip:30 HC:65

17

Garbanzos con verduras Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton

Arroz integral con tomate

Fruta de temporada

kCal:883 P:29 Lip:14 HC:163

18

Porrusalda

Merluza al horno en salsa verde Con huevo cocido y guisante

Yogur

kCal:680 P:34 Lip:17 HC:92

21

Arroz integral con verduras Con pimiento rojo, guisante, judía verde y zanahoria

Lentejas con verduras locales Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton

Fruta de temporada

kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151

22

Crema de verduras locales Con patata, judía verde, espinaca, puerro, calabaza y zanahoria

Atun al horno con piperrada

Yogur

kCal:617 P:40 Lip:18 HC:69

23

Alubias blancas con verduras locales Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton

Tortilla francesa de chorizo con ensalada

Fruta de temporada

kCal:792 P:39 Lip:32 HC:88

24

Caracollitos con tomate

Guiarra de cerdo al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:851 P:42 Lip:28 HC:106

25

Vainas con patatas Con zanahoria y refrito de ajo y pimenton

Croquetas de jamon con ensalada

Fruta de temporada

kCal:745 P:21 Lip:30 HC:91

28

Macarrones integrales con tomate

Tortilla francesa de jamon york con ensalada

Fruta de temporada

kCal:761 P:30 Lip:28 HC:97

29

Vainas con patatas Con zanahoria y refrito de ajo y pimenton

Limanda rebozada con ensalada

Fruta de temporada

kCal:604 P:34 Lip:18 HC:71

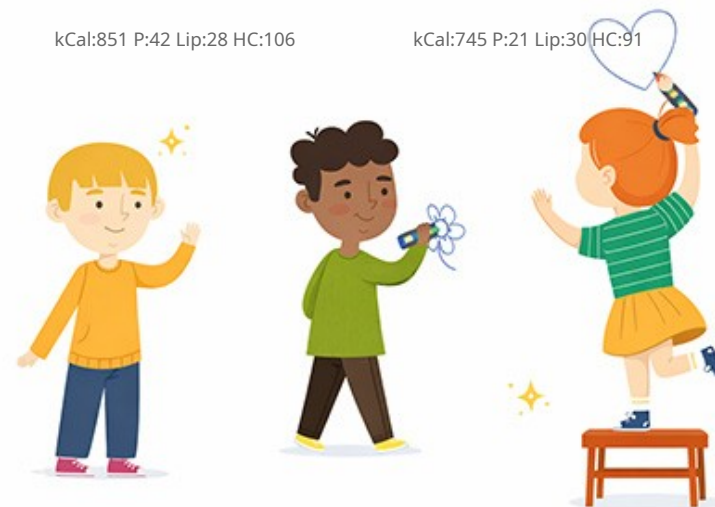
30

Alubias rojas con verduras locales Con patata, calabaza, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton

Pavo guisado con pimientos rojos

Fruta de temporada

kCal:720 P:52 Lip:14 HC:96



Nuestro compromiso con los objetivos ODS

En la elaboración de nuestros menús, tenemos siempre presente los retos adquiridos con la intención de lograr un mundo mejor :-)



grupogasca.com



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

¿Sabías qué?

Las hojas de los árboles caen en otoño porque los días se hacen más cortos y hay menos luz solar. Esto es una señal para el árbol de que es hora de prepararse para el invierno.

5



Crema de verduras locales Con patata, judía verde, espinaca, puerro, calabaza y zanahoria

Merluza a la romana con ensalada

Fruta de temporada

kCal:678 P:32 Lip:26 HC:77

6



Lentejas con verduras locales Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton

Hamburguesa a la plancha con ensalada

Yogur

kCal:890 P:42 Lip:38 HC:88

7

Cuscus con verduras locales Con champiñon, calabacín y zanahoria

Salmon al horno con pimientos rojos

Fruta de temporada

kCal:906 P:34 Lip:38 HC:108

8



Garbanzos con verduras locales Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton

Arroz integral con verduras locales Con pimiento rojo, guisante, judía verde y zanahoria

Fruta de temporada
kCal:860 P:29 Lip:14 HC:158

9



Guisantes con huevo

Muslo de pollo al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:872 P:70 Lip:25 HC:92

12

Festivo

13



Lentejas con verduras locales Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton

Arroz con tomate

Fruta de temporada

kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156

14



Crema de verduras locales Con patata, judía verde, espinaca, puerro, calabaza y zanahoria

Pechuga de pollo a la plancha con ensalada

Yogur

kCal:593 P:38 Lip:18 HC:65

15



Alubias blancas con calabaza local Con patata, calabaza, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton

Tortilla francesa de chorizo con ensalada

Fruta de temporada

kCal:796 P:39 Lip:32 HC:88

16



Sopa de ave con fideos y huevo cocido Con fideo, carne de ave, zanahoria y huevo cocido

Limanda a la romana con ensalada

Fruta de temporada

kCal:632 P:37 Lip:24 HC:65



16 de Octubre: Día Mundial de la Alimentación

Una celebración promovida por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), con el claro objetivo de disminuir el hambre en el mundo.



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



OCTUBRE

CGIO. URKIDE

BASAL

Lunes

19

Arroz integral con verduras Con pimiento rojo, guisante, judía verde y zanahoria

Lentejas con verduras locales Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton

Fruta de temporada

kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151

26

Arroz con tomate

Lentejas con verduras locales Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton

Fruta de temporada

kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156

Martes

20

Crema de verduras locales Con patata, judía verde, espinaca, puerro, calabaza y zanahoria

Salmon al horno en salsa verde con huevo

Yogur

kCal:748 P:37 Lip:32 HC:73

27

Crema de verduras locales Con patata, judía verde, espinaca, puerro, calabaza y zanahoria

Tortilla francesa de jamon york con ensalada

Yogur

kCal:655 P:27 Lip:30 HC:65

Miércoles

21

Alubias blancas con verduras locales Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pementon

Pavo guisado con ensalada

Fruta de temporada

kCal:742 P:52 Lip:16 HC:98

28

Patatas con chorizo

Atun al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:832 P:49 Lip:28 HC:94

Jueves

22

Vainas con patatas Con zanahoria y refrito de ajo y pimenton

Bacalao a la romana con ensalada

Fruta de temporada

kCal:653 P:39 Lip:21 HC:72

29

Alubias rojas con verduras locales Con patata, calabaza, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton

Pechuga de pollo a la plancha con ensalada

Fruta de temporada

kCal:709 P:49 Lip:18 HC:88

Viernes

23

Caracolillos con tomate

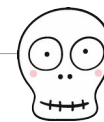
Guiarra de cerdo al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:851 P:42 Lip:28 HC:106

30

Festivo



Nuestro compromiso con los objetivos ODS

En la elaboración de nuestros menús, tenemos siempre presente los retos adquiridos con la intención de lograr un mundo mejor ;-)



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





CGIO. URKIDE

BASAL

Lunes

2

Espirales italiana Con chorizo y salsa de tomate

Salmon al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:859 P:43 Lip:33 HC:97

9

Vainas con patatas Con zanahoria y refrito de ajo y pimenton

Lomo fresco al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:597 P:37 Lip:17 HC:67

16

Guisantes con huevo

Limanda a la romana con ensalada

Fruta de temporada

kCal:764 P:47 Lip:22 HC:94

Martes

3

Guisantes con huevo

Jamoncito de pollo al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:872 P:70 Lip:25 HC:92

10

Lentejas con verduras locales Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton

Paella vegetal Con pimiento rojo, guisante, judía verde y zanahoria

Fruta de temporada

kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151

17

Patatas en salsa verde

Pechuga de pollo a la plancha con ensalada

Yogur

kCal:695 P:46 Lip:23 HC:72

Miércoles

4

Lentejas con verduras locales Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton

Albondigas guisadas en salsa

Yogur

kCal:934 P:40 Lip:42 HC:94

11

Crema de verduras locales Con patata, judía verde, espinaca, puerro, calabaza y zanahoria

Tortilla francesa de atun con ensalada

Fruta de temporada

kCal:658 P:28 Lip:31 HC:65

18

Cuscus con verduras locales Con champiñon, calabacín y zanahoria

Salmon al horno con pimientos rojos

Fruta de temporada

kCal:906 P:34 Lip:38 HC:108

Jueves

5

Crema de verduras locales Con patata, judía verde, espinaca, puerro, calabaza y zanahoria

Limanda a la romana con ensalada

Fruta de temporada

kCal:594 P:30 Lip:21 HC:69

12

Garbanzos con verduras locales Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimentón

Merluza al horno en salsa marinera Con zanahoria, guisante, tomate y pimenton

Fruta de temporada
kCal:742 P:38 Lip:22 HC:96

19

Crema de verduras locales Con patata, judía verde, espinaca, puerro, calabaza y zanahoria

Lomo fresco al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:567 P:34 Lip:16 HC:69

Viernes

6

Alubias blancas con calabaza local Con patata, calabaza, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton

Arroz integral con tomate

Fruta de temporada

kCal:867 P:30 Lip:11 HC:165

13

Macarrones integrales con tomate

Hamburguesa 100% vacuno a la plancha con ensalada

Yogur

kCal:897 P:40 Lip:35 HC:101

20

Arroz integral con verduras locales Con pimiento rojo, guisante, judía verde y zanahoria

Garbanzos con verduras locales Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimentón

Fruta de temporada
kCal:860 P:29 Lip:14 HC:158



20 de Noviembre: Día Universal del Niño

Desde 1989, este día está dedicado a todos los niños y niñas del mundo. Es día para fomentar la fraternidad entre los niños y las niñas del mundo, y promover su bienestar.



**Gastronomía
Cantábrica**
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





CGIO. URKIDE

BASAL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

23 

Porrusalda

Tortilla francesa de chorizo con ensalada

Fruta de temporada

kCal:686 P:28 Lip:27 HC:80

24

Lentejas con verduras locales
Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton

Atun al horno con piperrada

Fruta de temporada

kCal:680 P:53 Lip:14 HC:83

25 

Crema de verduras locales Con patata, judía verde, espinaca, puerro, calabaza y zanahoria

Muslo de pollo al horno con ensalada

Fruta de temporada

kCal:702 P:53 Lip:24 HC:67

26 

Alubias blancas con calabaza local Con patata, calabaza, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton

Arroz con tomate

Fruta de temporada

kCal:867 P:30 Lip:11 HC:165

27 

Macarrones integrales con tomate

Limanda rebozada con ensalada

Yogur

kCal:736 P:38 Lip:17 HC:105

30 

Arroz integral con verduras Con pimiento rojo, guisante, judía verde y zanahoria

Lentejas con verduras locales Con patata, puerro, zanahoria y refrito de ajo y pimenton

Fruta de temporada

kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151

¿Sabías qué?

Noviembre es el mes de las Táuridas y de las Leónidas. Las Táuridas son una lluvia de meteoros que proceden de la constelación de Tauro y que golpean la atmósfera a más de 100.000 kilómetros por hora.

Nuestro compromiso con los objetivos ODS

En la elaboración de nuestros menús, tenemos siempre presente los retos adquiridos con la intención de lograr un mundo mejor ;-)



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



CGIO. URKIDE

BASAL

DICIEMBRE

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

7

Festivo

8

Festivo

9



Arroz con tomate

Lentejas con verduras locales
Con patata, puerro, zanahoria y
refrito de ajo y pimenton

Fruta de temporada

kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156

10



Crema de verduras locales Con
patata, judia verde, espinaca,
puerro, calabaza y zanahoria

Pechuga de pollo a la plancha
con ensalada

Yogur

kCal:593 P:38 Lip:18 HC:65



11



Macarrones integrales italiana
Con chorizo y salsa de tomate

Limanda rebozada con
ensalada

Fruta de temporada

kCal:756 P:40 Lip:20 HC:105

14

Lentejas con verduras locales
Con patata, puerro, zanahoria y
refrito de ajo y pimenton

Salmon al horno con pimientos
rojos

Fruta de temporada

kCal:677 P:45 Lip:13 HC:92

15



Guisantes con jamon

Tortilla de patata con ensalada

Fruta de temporada

kCal:676 P:30 Lip:22 HC:89

16



Espirales con tomate

Muslo de pollo al horno con
ensalada

Yogur

kCal:956 P:68 Lip:28 HC:107

17

Crema de verduras locales Con
patata, judia verde, espinaca,
puerro, calabaza y zanahoria

Merluza al horno en salsa
marinera Con zanahoria, guisante,
tomate y pimenton

Fruta de temporada

kCal:578 P:26 Lip:18 HC:75

18



Garbanzos con calabaza local
Con patata, calabaza, puerro,
zanahoria y refrito de ajo y
pimenton

Arroz integral con tomate

Fruta de temporada

kCal:898 P:29 Lip:14 HC:167



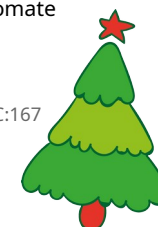
10 de Diciembre: Día de los Derechos Humanos

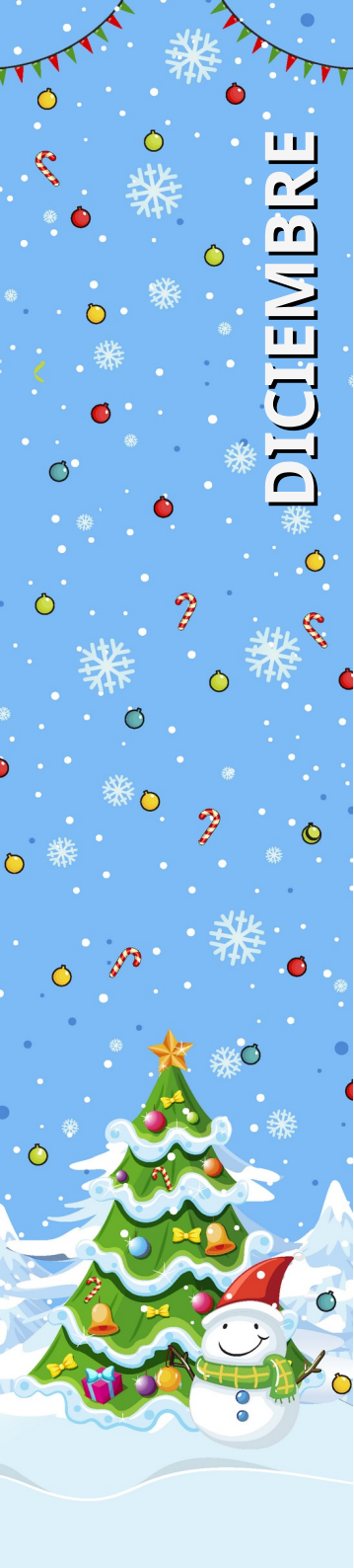
Se conmemora el día en que, en 1948, la Asamblea General de las Naciones Unidas adoptó la Declaración Universal de Derechos Humanos, proclamando sus principios como "un ideal común para todos los pueblos y naciones".



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





DICIEMBRE

CGIO. URKIDE

BASAL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

21  

Arroz con tomate

Lomo fresco al horno con
ensalada

Postre especial

kCal:873 P:36 Lip:19 HC:137

22

Festivo



¿Sabías qué?

En México, durante el siglo XVI, los aztecas fueron los primeros en preparar el pavo de Nochebuena. Lo hicieron para el conquistador Hernán Cortés, a quien le gustó y lo llevó a España.



Nuestro compromiso con los objetivos ODS

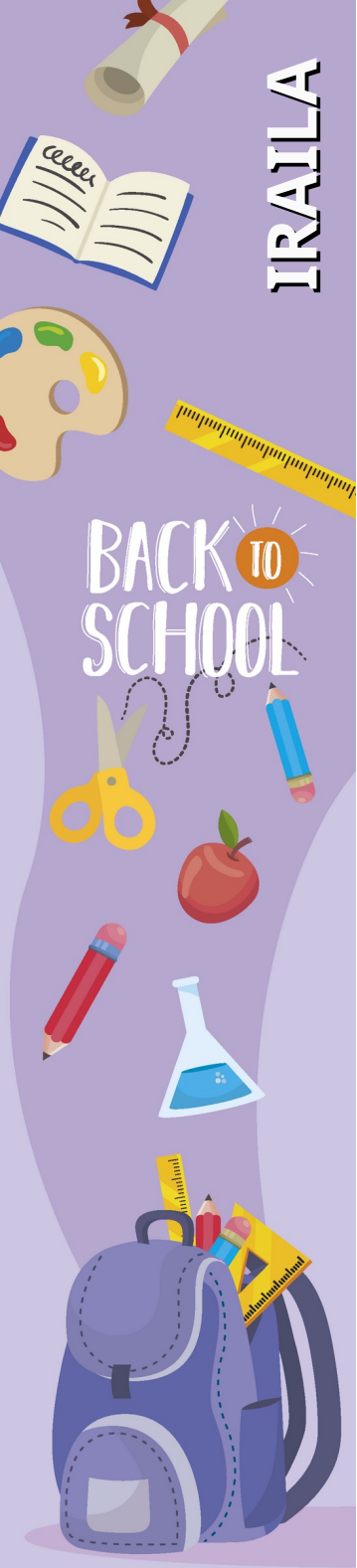
En la elaboración de nuestros menús, tenemos siempre presente los retos adquiridos con la intención de lograr un mundo mejor ;-)



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





IRAILA

BACK TO SCHOOL

CGIO. URKIDE

BASALA

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
	1	2	3	4
	Jaia	Jaia	Jaia	Jaia
7	8	9	10	11
Jaia	Barraskiloak tomatearekin Tortila frantsesa hegialbur eta entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:792 P:33 Lip:30 HC:97	Babarrun zuriak barazkiekin Patata, porru, azenario eta baratxuri erregosita eta piperrautsarekin Arroza integrala bertoko barazkiekin Piper gorri, ilar, leka berde eta azenarioekin Sasoiko fruta kCal:839 P:30 Lip:11 HC:159	Bertako barazki-krema Patata, leka berde, espinaka, porru, kalabaza eta azenarioekin Oilasko-izterra labean entsaladarekin Sasoiko fruta kCal:702 P:53 Lip:24 HC:67	Dilistak bertako barazkiekin Patata, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin Bakailaoa arrautzaztatua entsaladarekin Jogurta kCal:742 P:53 Lip:18 HC:88

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.

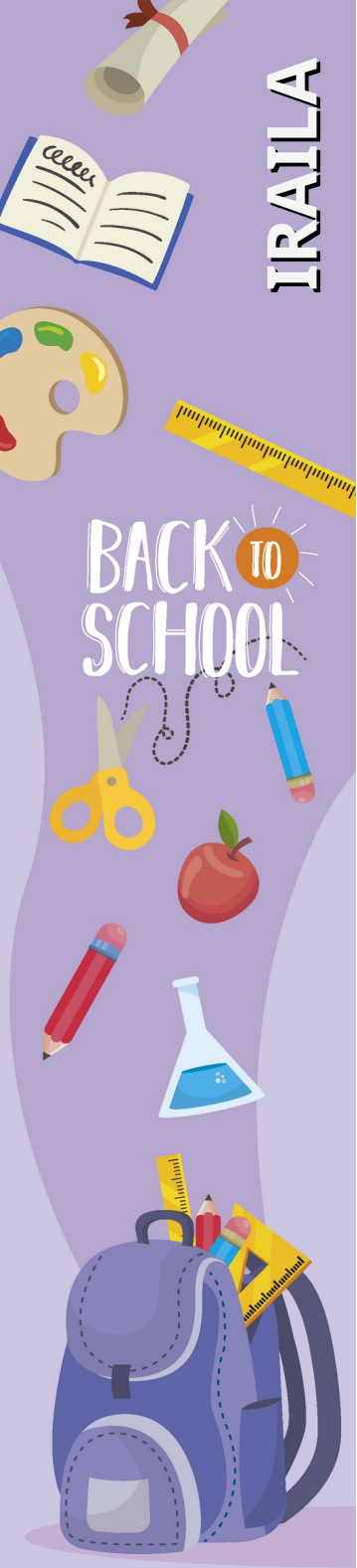
2019an sortu zen, elikagaiak alferrik galtzearen eta elikagaien galeraren murrizketaren garrantziaz eta ekintza horiek garapen jasangarriari egiten dioten ekarpenaz kontzientziazteko eta sentsibilizatzeko helburuarekin.



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





IRAILA

BACK TO SCHOOL

CGIO. URKIDE

BASALA

Astlehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

14



Makarroiak tomatearekin
Solomoa labeen entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:701 P:39 Lip:15 HC:101

15



Indaba gorriak bertako barazkiekin Patata, kalabaza, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin
Patata tortila entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:757 P:32 Lip:23 HC:107

16

Bertako barazki-krema Patata, leka berde, espinaka, porru, kalabaza eta azenariorekin
Izokina labeen entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:677 P:34 Lip:30 HC:65

17



Garbantzuak barazkiekin Patata, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin
Arroza integrala tomatearekin
Sasoiko fruta

kCal:883 P:29 Lip:14 HC:163

18



Porrusalda
Legatza labeen saltsa berdean Arrautzaa egosita eta ilarrekin
Jogurta

kCal:680 P:34 Lip:17 HC:92

21



Arroza integrala barazkiekin Piper gorri, ilar, leka berde eta azenariorekin
Dilistak bertako barazkiekin Patata, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin
Sasoiko fruta

kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151

22

Bertako barazki-krema Patata, leka berde, espinaka, porru, kalabaza eta azenariorekin
Hegalaburra labeen piperradarekin
Jogurta

kCal:617 P:40 Lip:18 HC:69

23



Indaba zuriak bertako barazkiekin Patata, porru, azenario eta baratxuri erregosita eta piperrautsarekin
Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:792 P:39 Lip:32 HC:88

24



Barraskiloak tomatearekin
Txerri-giarra labeen entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:851 P:42 Lip:28 HC:106

25



Lekak patatekin Azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin
Urdaiazpiko kroketak entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:745 P:21 Lip:30 HC:91

28

Makarroi integralak tomatekin
Tortila frantsesa york urdaiazpiko eta entsaladarekin
Sasoiko fruta

kCal:761 P:30 Lip:28 HC:97

29



Lekak patatekin Azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin
Limanda arrautzaztatua entsaladarekin
Sasoiko fruta

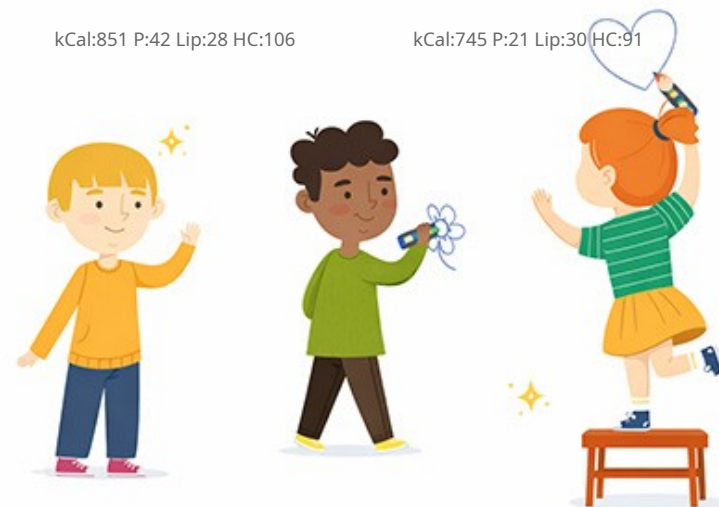
kCal:604 P:34 Lip:18 HC:71

30



Indaba gorriak bertako barazkiekin Patata, kalabaza, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin
Indioilar gisatua piper gorriekin
Sasoiko fruta

kCal:720 P:52 Lip:14 HC:96



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



Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

Bazenekin?

Zuhaitzen hostoak udazkenean erortzen dira egunak laburragoak direlako eta eguzki-argi gutxiago dagoelako. Hau negurako prestatzeko seinalea ohi da zuhaitzarentzat.

5



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

Legatza arrautzaztatua entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:678 P:32 Lip:26 HC:77

6



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

Hanburgesa plantxan entsaladarekin

Jogurta

kCal:890 P:42 Lip:38 HC:88

7

Cuscusa bertako barazkiekin Txanpinoia, kalabazin eta azenarioekin

Izokina labean piper gorriekin

Sasoiko fruta

kCal:906 P:34 Lip:38 HC:108

8



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

Arroza integrala bertoko barazkiekin Piper gorri, ilar, leka berde eta azenarioekin

Sasoiko fruta
kCal:860 P:29 Lip:14 HC:158

9



Ilarrak arrautzarekin

Oilasko-izterra labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:872 P:70 Lip:25 HC:92

12

Jaia

13



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

Arroza tomatearekin

Sasoiko fruta

kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156

14



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

Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin

Jogurta

kCal:593 P:38 Lip:18 HC:65

15



Babarrun zuriak bertako kalabazarekin Patata, kalabaza, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:796 P:39 Lip:32 HC:88

16



Hegazti-zopa fideo eta arrautzarekin Con fideo, carne de ave, zanahoria y huevo cocido

Limanda arrautzaztatua entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:632 P:37 Lip:24 HC:65



Urriak 16: Elikaduraren Nazioarteko Eguna

Munduan gosea murrizteko helburuarekin Nekazaritza eta Elikadurarako Nazio Batuen Erakundeak (FAO) sustatutako ospakizuna.



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



Astelehena

19

Arroza integrala barazkiekin
Piper gorri, ilar, leka berde eta
azenariorekin

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

Sasoiko fruta

kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151

26

Arroza tomatearekin

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

Sasoiko fruta

kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156

Asteartea

20

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

Izokina labeen saltsa berdean
arrautzarekin

Jogurta

kCal:748 P:37 Lip:32 HC:73

27

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

Tortila frantsesa york
urdaiazpiko eta entsaladarekin

Jogurta

kCal:655 P:27 Lip:30 HC:65

Asteazkena

21

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

Indioilar gisatua
entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:742 P:52 Lip:16 HC:98

28

Patatak txorizoarekin

Hegalaburra labeen
entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:832 P:49 Lip:28 HC:94

Osteguna

22

Lekak patatekin Azenario eta
baratxuri eta piperrauts
erregositarekin

Bakailaoa arrautzaztatua
entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:653 P:39 Lip:21 HC:72

29

Indaba gorriak bertako
barazkiekin Patata, kalabaza,
porru, azenario eta baratxuri eta
piperrauts erregositarekin

Oilasko-bularkia plantxan
entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:709 P:49 Lip:18 HC:88

Ostirala

23

Barraskiloak tomatearekin

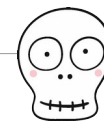
Txerri-giarra labeen
entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:851 P:42 Lip:28 HC:106

30

Jaia



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





CGIO. URKIDE

BASALA

Astelehena

2

Kiribil italiarrak Txorizoa eta tomate saltsarekin

Izokina labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:859 P:43 Lip:33 HC:97

Asteartea

3



Ilarrak arrautzarekin

Oilasko-izterra labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:872 P:70 Lip:25 HC:92

Asteazkena

4



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

Albondigak gisatuak saltsan

Jogurta

kCal:934 P:40 Lip:42 HC:94

Osteguna

5



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

Limanda arrautzaztatua entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:594 P:30 Lip:21 HC:69

Ostirala

6



Babarrun zuriak bertako kalabazarekin Patata, kalabaza, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Arroza integrala tomatearekin

Sasoiko fruta

kCal:867 P:30 Lip:11 HC:165

9



Lekak patatekin Azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Solomoa labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:597 P:37 Lip:17 HC:67

10



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

11

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

Tortila frantsesa hegalabur eta entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:658 P:28 Lip:31 HC:65

12

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

Legatza labean marinela saltsan Azenario, ilar, tomate eta piperrautsarekin

Sasoiko fruta

kCal:742 P:38 Lip:22 HC:96

13

Makarro integralak tomatekin

Behi-hanburgesa 100% plantxan entsaladarekin

Jogurta

kCal:897 P:40 Lip:35 HC:101

16



Ilarrak arrautzarekin

Limanda arrautzaztatua entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:764 P:47 Lip:22 HC:94

17



Patatak saltsa berdean

Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin

Jogurta

kCal:695 P:46 Lip:23 HC:72

18

Cuscusa bertako barazkiekin Txanpinoia, kalabazin eta azenarioekin

Izokina labean piper gorriekin

Sasoiko fruta

kCal:906 P:34 Lip:38 HC:108

19



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

Solomoa labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:567 P:34 Lip:16 HC:69

20



Arroza integrala bertako barazkiekin Piper gorri, ilar, leka berde eta azenarioekin

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

Sasoiko fruta
kCal:860 P:29 Lip:14 HC:158



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





CGIO. URKIDE

BASALA

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

23 

Porrusalda

Tortila frantsesa txorizo eta entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:686 P:28 Lip:27 HC:80

24

Dilistak bertako barazkiekin
Patata, porru, azenario eta baratzuri eta piperrauts erregositarekin

Hegalaburra labean piperradarekin

Sasoiko fruta

kCal:680 P:53 Lip:14 HC:83

25 

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

Oilasko-izterra labean entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:702 P:53 Lip:24 HC:67

26 

Babarrun zuriak bertako kalabazarekin Patata, kalabaza, porru, azenario eta baratzuri eta piperrauts erregositarekin

Arroza tomatearekin

Sasoiko fruta

kCal:867 P:30 Lip:11 HC:165

27 

Makarroi integralak tomatekin

Limanda arrautzaztatua entsaladarekin

Jogurta

kCal:736 P:38 Lip:17 HC:105

30 

Arroza integrala barazkiekin
Piper gorri, ilar, leka berde eta azenariorekin

Dilistak bertako barazkiekin
Patata, porru, azenario eta baratzuri eta piperrauts erregositarekin

Sasoiko fruta

kCal:787 P:32 Lip:7 HC:151

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 ;-)



Gastronomía
Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com



CGIO. URKIDE

BASALA

ABENDUA

Astehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

7

Jaia

14

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

Izokina labeen piper gorriekin

Sasoiko fruta

kCal:677 P:45 Lip:13 HC:92

8

Jaia

15

Ilarrak urdaiazpikoarekin

Patata tortila entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:676 P:30 Lip:22 HC:89

9

Arroza tomatearekin

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

Sasoiko fruta

kCal:810 P:32 Lip:7 HC:156

16

Kirikilak tomatearekin

Oilasko-izterra labeen entsaladarekin

Jogurta

kCal:956 P:68 Lip:28 HC:107

10

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

Oilasko-bularkia plantxan entsaladarekin

Jogurta

kCal:593 P:38 Lip:18 HC:65

17

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

Legatza labeen marinela saltsan Azenario, ilar, tomate eta piperrautsarekin

Sasoiko fruta

kCal:578 P:26 Lip:18 HC:75

11

Makarroi integralak italiar erara Txorizoa eta tomate saltsarekin

Limanda arrautzaztatua entsaladarekin

Sasoiko fruta

kCal:756 P:40 Lip:20 HC:105

18

Garbantzuak bertako kalabazarekin Patata, kalabaza, porru, azenario eta baratxuri eta piperrauts erregositarekin

Arroza integrala tomatearekin

Sasoiko fruta

kCal:898 P:29 Lip:14 HC:167



Abenduak 10: Giza Eskubideen Eguna

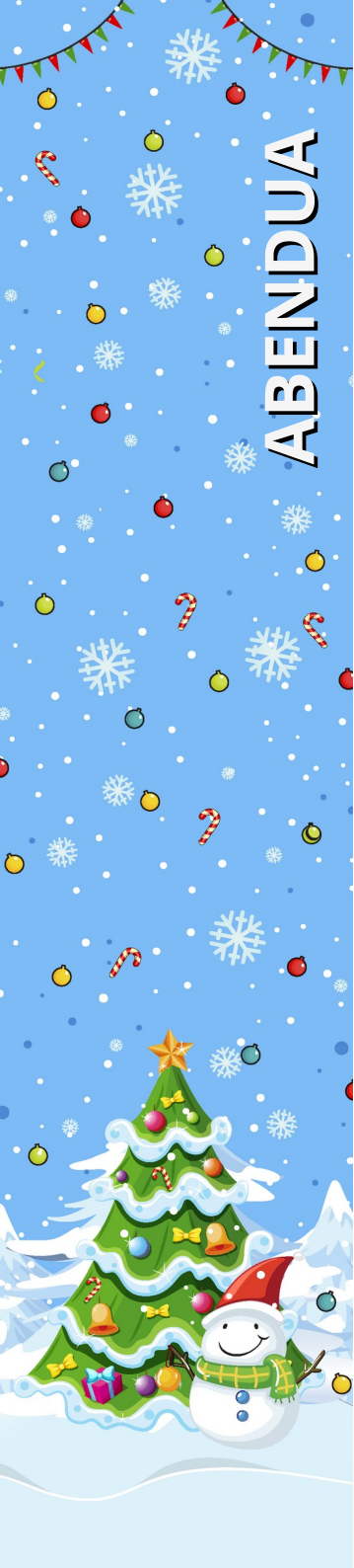
1948an, Nazio Batuen Batzar Nagusiak Giza Eskubideen Adierazpen Unibertsala onartu zuen eguna ospatzen da, printzipio horiek herri eta nazio guztientzako ideal komun gisa aldarrikatuz.



Gastronomía Cantábrica
Profesionales de la alimentación

grupogasca.com





ABENDUA

CGIO. URKIDE

BASALA

Astelehena

Asteartea

Asteazkena

Osteguna

Ostirala

21  

Arroza tomatearekin

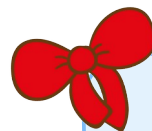
Solomoa labean entsaladarekin

Postre berezia

22

Jaia

kCal:873 P:36 Lip:19 HC:137



Bazenekin?

Mexikon, XVI. mendean zehar, Aztekak Gabon gaueko indioilarra prestatzen lehenak izan ziren. Hauek, Hernan Cortés konkistatzailearentzat egin zuten eta haren gustokoa izan ondoren, Espainara eraman zuen.



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



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.

* 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.