

AFARI-MENUA

Afari-menu egoki batekin
osatu



MENÚ DE CENA

Completa con un adecuado
menu de cena

Ausolanek, eguneko kaloria beharizanen x35a bermatzen duen, menu aldaikor eta orekaturen hautua egin du. Oihura eta jokoak, oso adin goiztiarretan landu behar dira. Hortik, afalorduan, aitek/amiek eta semeek/alabek familia giroan egindako lanaren garrantzia.



HAU JAN BADUZU	HAU AFALDU DEZAKEZU
Zerealak, lekaleak	Barazki gordinak edo lekale egosiak
Barazkiak	Zerealak
Haragia	Arraina edo arrautza
Arraina	Haragia edo arrautza
Arrautza	Arraina edo haragia
Fruta	Esnekiak edo fruta
Esnekiak	Fruta

Orekatu ZURE PLATERA



EGUNERO kontsumitu beharreko elikagaiak
ALIMENTOS QUE DEBEMOS CONSUMIR A DIARIO



www.ausolan.com

AUSOLAN sustatzaile

Duela urte batzuetatik hona,
gure jangeletan
EGITEARI EKITEN DIOGU.



AUSOLAN impulsa

Desde hace ya varios años,
en nuestros comedores
PASAMOS A LA ACCIÓN.



Gure Hezkuntza Proiektutik, janaria alferrik ez galtzeari buruz sensibilizatzeko jarrerek INDARTZEN ditugu, bestek beste, tailerrak eta neurketak eginez, sobera dagoen janaria konpost bihurtuz, edo gure sukaldetan sobera geratzen den janaria jangela sozialterta bideratuz. Hori guztia hainbat erakunderekin batera, tarteak eginik Udalak eta zenbait Gobernuz Kanpoko Erakunde.

Asmo horretan, NBeren konpromiso globalarekin eta GARAPEN JASANGARRIKO HELBURUEKIN bat egiten dugu. Zehazki, "2. helburuarekin: "Gosea amaitza".

REFORZAMOS actitudes de sensibilización hacia el desperdicio alimentario desde nuestro Proyecto Educativo con talleres y actividades de medición, transformación del excedente alimentario en compostaje o donaciones del sobrante alimentario desde nuestras cocinas hacia comedores sociales, entre otras. Todo ello en colaboración con diversas entidades desde Ayuntamientos hasta Organizaciones No Gubernamentales.

En este propósito nos alineamos con el compromiso global de la ONU y sus **OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE**. Concretamente el objetivo número "2" o "Hambre cero".

DIETA OSASUNGARRIA ETA
ELIKADURA SISTEMA JASANGARRIA.

DESNUTRIZIOAREN AURKA ETA
OBESITATEARI AURRE EGINEZ.

Gure sukaldeak aurrera doaz:

- Hilero plater berriak sartzen dira, "Plater berria" ikonoarekin markatuta
- Plater integralak kontsumitzen dira, eta identifikatzeko "Integrala" jartzen du.
- EKO plateren kontsumoa, "EKO" moduan identifikatuta.

AURKITU ITZAZU GURE MENUETAN

AUSOLAN ATXIKITA DAGO
ELIKAGAIAK ALFERRIK
BOTATZEAREN AURKAKO
EUSKO JAURLARITZAREN
KANPAINARI.

Gure zeregina da euskal administrazioei
AHOLKULARITZA ematea eta laguntzea
elikagaiak alferrik botatzearen arloan. Gure
ikasleak sensibilizatzeko ERAGILEAK izanik,
elikagaiak alferrik botatzearen eraginaz
kontzientziatzeko, eta LAGUNTZAILEAK izanik
ekintza plana lantzeko, eta egokitzat jotzen
dituzten ekimenak implementatzeko.



AUSOLAN impulsa

Desde hace ya varios años,
en nuestros comedores
PASAMOS A LA ACCIÓN.

Q
to the
Management
Quality
2007



2019 · 2020

ESPERIENZIA OSASUNGARRIAK ELIKATZEN DITU ALIMENTAMOS EXPERIENCIAS SALUDABLES

Laskorain
ikastola





URTARRILA ENERO

ASTELEHENA LUNES



ASTEARTEA MARTES



ASTEAKENA MIÉRCOLES

01**02**

OSTEGUNA JUEVES

OSTIRALA VIERNES

06**07**

- MAKARROIAK TOMATEAREKIN
- ERRUSIAR TXAHAL XERRA PLANTXAN
- BARRENGORRIAK
- JOGURTA
- MACARRONES CON TOMATE
- FILETE RUSO DE TERNERA A LA PLANCHA
- CHAMPIÑONES
- YOGUR

13**14**

- MAKARROIAK TOMATE ETA GAZTAREKIN
- TXAHAL XERRA OGI ARRAILETAN PASATUTA
- URAZA
- FRUTA
- MACARRONES CON TOMATE Y QUESO
- FILETE DE TERNERA EMPANADO
- LECHUGA
- FRUTA
- LENTEJAS A LA CASTELLANA
- TORTILLA CAMPERA
- TOMATE FRESCO
- YOGUR

20**21**

- AZALOREA PATAKEKIN
- TXAHAL GISATUA ILARREKIN
- JOGURTA
- COLIFLOR CON PATATAS
- GUIADO DE TERNERA CON GUISESANTES
- YOGUR
- PATATAS A LA RIOJANA
- MUSLO DE POLLO ASADO
- TOMATE FRESCO
- FRUTA

27**28**

- BARAZKI MENESTRA
- URDAIZAPIKOAREKIN
- ALBONDIGAK TOMATEAREKIN
- JOGURTA
- MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN
- ALBONDIGAS CON TOMATE
- YOGUR
- BABARRUN ZURIAK
- URDAIZAPIKO ETA GAZTA TORTILLA
- TOMATE FRESKOA
- FRUTA
- ALUBIAS BLANCAS
- TORTILLA DE JAMÓN Y QUESO
- TOMATE FRESCO
- FRUTA

OGI INTEGRAL

PAN INTEGRAL

EUSKAL BASERRI

EUSKAL BASERRI

ARRAIN FRESKOA

PESCADO FRESCO

PLATER BERRIA

PLATO NUEVO

ETXEAN EGINA

ELABORADO EN CASA

km.0

ANIMALIEN

ONGIZATEA BIENESTAR ANIMAL

KARDIOSUNGARRIA

MENU CARDIOSALUDABLE

Gure jogurtak beti km.0 dira.

Nuestros yogures siempre son km.0.

Nuestros euskal berri patatakekin

eta animali ondarekin dute olioen

arrautzaren egiten dira.

Nuestras tortillas se hacen con patata

euskal berri y con huevos de gallinas de

biestiar animal.

Astean behin ogi integrala jarzen dugu.

Una vez por semana ponemos pan integral.

OTSAILA FEBRERO

ASTELEHENA LUNES

ASTEARTEA MARTES

ASTEAKENA MIÉRCOLES

OSTEGUNA JUEVES

OSTIRALA VIERNES

03**04****05****06****07****09****10****03****04****05****17****18****19****20****21****10****11****12****13****14****17****18****19****20****21****24****25****26****27****28**

Gure jogurtak beti km.0 dira.

Nuestros yogures siempre son km.0.

Nuestros euskal berri patatakekin

eta animali ondarekin dute olioen

arrautzaren egiten dira.

Nuestras tortillas se hacen con patata

euskal berri y con huevos de gallinas de

biestiar animal.

Astean behin ogi integrala jarzen dugu.

Una vez por semana ponemos pan integral.

Ohar argigarria: Nutrizio-balorazioaren bidez emandako datuak orientagaitarik dira, eta iturri bibliografikoetan daudela oninartua, errefrenziazat 12 urte bitarteko haurrek hartuta. Eskola menuak energia-behar guztiaren % 30-35 inguru behar die haurrei. 12 urte bitarteko haurrek eguneara behar duten Energia Kopurua beriz, 2.500 kcal ingurukoa da. Dena den, bakoitzaren nutrizio-premiaz handiagoak edo txikiagoak izan daitezke sexuaren, jardueraren fisikaren eta beste faktore batuzten arabera.

Nota aclaratoria: Los datos ofrecidos a través de la valoración nutricional son orientativos y basados en fuentes bibliográficas, tomando como referencia un grupo de edad de 12 años. El menú escolar deberá aportar en torno al 30-35% del total de las necesidades de energía. La Cantidad Diaria Orientativa de Energía para un grupo de edad de 12 años se estima en torno a 2.500 Kcal. Las necesidades nutricionales de cada individuo pueden ser superiores o inferiores basadas en su sexo, edad, nivel de actividad física y otros factores.



MARTXOA MARZO

ASTELEHENA LUNES

ASTEARTEA MARTES

ASTEAKENA MIÉRCOLES

OSTEGUNA JUEVES

OSTIRALA VIERNES

02**03****04****05****06****09****10****11****12****13****16****17****18****19****20****23****24****25****26****27****24****25****26****27****28****27****28****30****31****IS****km.0****km.0****km.0****km.0****km.0**

• MAKARROIAK TOMATEAREKIN

• ARRAIN ZOPA

• KALABAZIN PUREA

• LENTJEAS CON ARROZ

• ALUBIAS BLANCAS

• KROKETAK

• URRAZA

• FRUTA

• ERROIAK ARROZ

• KARABAZIN PUREA

• KARABAZIN PUREA