

Q
to the
Management
Quality
2007



a
ausolan



2

2019 · 2020

ESPERIENTZIA
OSASUNGARRIAK
ELIKATZEN DITUGU

ALIMENTAMOS
EXPERIENCIAS
SALUDABLES



GOSASUN
bizimodu osasungarriaren alde
por una vida + saludable



URTARRILA ENERO



ausolan

ASTELEHENA LUNES

ASTEARTEA MARTES

ASTEAZKENA MIÉRCOLES

OSTEGUNA JUEVES

OSTIRALA VIERNES



06

13 Cal. 759 H.C. 115 Lip. 23 P. 30

- BARAZKI PAELLA
- OILASKO IZTER ERREA
- LAU URTAROKO ENTSALADA
- FRUTA

- PAELLA VEGETAL
- MUSLO DE POLLO ASADO
- ENSALADA CUATRO ESTACIONES
- FRUTA

20 Cal. 836 H.C. 114 Lip. 31 P. 33

- MAKARROI INTEGRALAK TOMATEAREKIN
- LEGATZ XERRA LABEAN
- LAU URTAROKO ENTSALADA
- FRUTA

- MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
- FILETE DE MERLUZA AL HORNO
- ENSALADA CUATRO ESTACIONES
- FRUTA

27 Cal. 772 H.C. 124 Lip. 19 P. 33

- ARROZ KANPEROA
- OILASKO IZTER ERREA
- AZENARIO RALLATUA
- FRUTA

- ARROZ CAMPESTRE
- MUSLO DE POLLO ASADO
- ZANAHORIA RALLADA
- FRUTA

07

Cal. 851 H.C. 119 Lip. 31 P. 32

- KIRIBILAK TOMATEAREKIN
- LEGATZ XERRA ERROMAKO ERARA
- LIMOIA
- FRUTA

- CARACOLILLOS CON TOMATE
- FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA
- LIMON
- FRUTA

14

Cal. 749 H.C. 72 Lip. 41 P. 28

- LEKAK PATATEKIN
- LEGATZ SOLOMOA ERROMAKO ERARA
- MAIONESA
- FRUTA

- JUDIAS VERDES CON PATATAS
- LOMO DE MERLUZA A LA ROMANA
- MAHONESA
- FRUTA

21

Cal. 829 H.C. 105 Lip. 35 P. 32

- DILISTAK
- PATATA ETA KALABAZINEN TORTILA LABEAN
- URAZA
- FRUTA

- LENTEJAS
- TORTILLA DE PATATAS Y CALABACIN AL HORNO
- LECHUGA
- FRUTA

28

Cal. 859 H.C. 106 Lip. 38 P. 31

- TXITXIRIOAK
- PATATA TORTILA LABEAN
- LAU URTAROKO ENTSALADA
- FRUTA

- GARBANZOS
- TORTILLA DE PATATAS AL HORNO
- ENSALADA CUATRO ESTACIONES
- FRUTA

01

08

Cal. 737 H.C. 75 Lip. 34 P. 37

- AZENARIO PUREA
- TXAHAL XERRA OGI ARRAILETAN PASATUTA
- AZENARIO RALLATUA
- JOGURTA

- PURE DE ZANAHORIA
- FILETE DE TERNERA EMPANADO
- ZANAHORIA RALLADA
- YOGUR

15

Cal. 859 H.C. 106 Lip. 38 P. 32

- TXITXIRIOAK
- PATATA TORTILA BARRENGORRIKIN LABEAN
- URAZA
- FRUTA

- GARBANZOS
- TORTILLA DE PATATAS Y CHAMPIÑONES AL HORNO
- LECHUGA
- FRUTA

22

Cal. 702 H.C. 84 Lip. 28 P. 34

- PORRUSALDA
- SOLOMO ONTZUTUA OGI ARRAILETAN PASATUTA PIPER GORRIKIN
- FRUTA

- PORRUSALDA
- LOMO ADOBADO EMPANADO CON PIMIENTOS ROJOS
- FRUTA

29

Cal. 691 H.C. 71 Lip. 27 P. 46

- AZALORE PUREA
- TXAHAL ZANGARRA PIPERRADAREKIN
- JOGURTA

- PURE DE COLIFLOR
- ZANCARRON DE TERNERA CON PIPERRADA
- YOGUR

02

09

Cal. 819 H.C. 103 Lip. 34 P. 32

- DILISTA EKOLOGIKOAK
- PATATA TORTILA LABEAN
- LAU URTAROKO ENTSALADA
- FRUTA

- LENTEJAS ECOLOGICAS
- TORTILLA DE PATATAS AL HORNO
- ENSALADA CUATRO ESTACIONES
- FRUTA

16

Cal. 697 H.C. 74 Lip. 27 P. 44

- KALABAZIN PUREA
- TXAHAL GISATUA BARAZKI SALTEATUEKIN
- JOGURTA

- PURE DE CALABACIN
- GUISADO DE TERNERA CON SALTEADO DE VERDURAS
- YOGUR

23

Cal. 727 H.C. 89 Lip. 29 P. 30

- MINISTRONE ZOPA
- ERRUSIAR TXAHAL XERRA SALTSAN PATATEKIN
- BANILLAZKO NATILLAK

- SOPA MINISTRONE
- FILETE RUSO DE TERNERA EN SALSA CON PATATAS
- NATILLA DE VAINILLA

30

Cal. 745 H.C. 96 Lip. 26 P. 38

- BABARRUN NABARRAK
- LEGATZ FRESKOA ERROMAKO ERARA
- LIMOIA
- FRUTA

- ALUBIAS PINTAS
- MERLUZA FRESCA A LA ROMANA
- LIMON
- FRUTA

03

10

Cal. 724 H.C. 83 Lip. 25 P. 45

- ELTZEKO ZOPA QUINOA ETA ARRAUTZAREKINREKIN
- ATUN TOMATEAREKIN
- FRUTA

- SOPA DE COCIDO CON QUINOA Y HUEVO
- ATUN CON TOMATE
- FRUTA

17

Cal. 866 H.C. 127 Lip. 29 P. 30

- BABARRUN ZURIAK
- SAN JAKOBOA
- AZENARIO RALLATUA
- FRUTA

- ALUBIAS BLANCAS
- SAN JACOBO
- ZANAHORIA RALLADA
- FRUTA

24

Cal. 788 H.C. 89 Lip. 29 P. 45

- BARAZKI MENESTRA
- BAKAILAOA TOMATEAREKIN
- FRUTA

- MENESTRA DE VERDURAS
- BACALAO CON TOMATE
- FRUTA

31

Cal. 745 H.C. 86 Lip. 30 P. 39

- HEGAZTI ETA ELTZEKO ZOPA IZARREKIN
- URDAIAZPIKO XERRA OGI ARRAILETAN PASATUTA PIPER GORRIKIN
- FRUTA

- SOPA DE AVE Y COCIDO CON ESTRELLAS
- FILETE DE PERNIL EMPANADO CON PIMIENTOS ROJOS
- FRUTA



OGI INTEGRAL
PAN INTEGRAL



EKOLOGIKOA
ECOLÓGICO



ARRAIN FRESKOA
PESCADO FRESCO



PLATER BERRIA
PLATO NUEVO



INTEGRALA
INTEGRAL

• Gure jogurtak beti km0 dira.
• Nuestros yogures siempre son km0.
• Gure tortilak euskolabel patatarekin eta km0 arrautzarekin egiten dira.
• Nuestras tortillas se hacen con patata euskolabel y con huevo km0.
• Astelehenetan ogi integrala jartzen dugu.
• Los lunes ponemos pan integral.

OTSAILA FEBRERO

ASTELEHENA LUNES

ASTEARTEA MARTES

ASTEAZKENA MIÉRCOLES

OSTEGUNA JUEVES

OSTIRALA VIERNES

**03** Cal. 683 H.C. 89 Lip. 22 P. 33

- PATATAK ERRIOXAKO ERARA
- OILASKO IZTER ERREA
- LAU URTAROKO ENTSALADA
- FRUTA

- PATATAS A LA RIOJANA
- MUSLO DE POLLO ASADO
- ENSALADA CUATRO ESTACIONES
- FRUTA

10 Cal. 725 H.C. 85 Lip. 34 P. 25

- HEGAZTI ETA ELTZEKO ZOPA FIDEO EKOLOGIKOAREKIN
- PATATA TORTILA BARRENGORRIKIN LABEAN
- MAIONESA
- FRUTA

- SOPA DE AVE Y COCIDO CON FIDEO EKOLOGICO
- TORTILLA DE PATATAS Y CHAMPIÑONES AL HORNO
- MAHONESA
- FRUTA

17 Cal. 849 H.C. 122 Lip. 24 P. 43

- BARAZKI PAELLA
- TXAHAL GISATUA BARAZKI SALTEATUEKIN
- FRUTA

- PAELLA VEGETAL
- GUISADO DE TERNERA CON SALTEADO DE VERDURAS
- FRUTA

24 Cal. 716 H.C. 85 Lip. 25 P. 43

- KALABAZIN PUREA
- TXAHAL ZANGARRA PIPERRADAREKIN
- FRUTA

- PURE DE CALABACIN
- ZANCARRON DE TERNERA CON PIPERRADA
- FRUTA

04 Cal. 946 H.C. 141 Lip. 35 P. 26

- ARROZA TOMATEAREKIN
- PATATA ETA BAKAILAU TORTILA LABEAN
- URAZA
- FRUTA

- ARROZ CON TOMATE
- TORTILLA DE PATATAS Y BACALAO AL HORNO
- LECHUGA
- FRUTA

11 Cal. 696 H.C. 72 Lip. 36 P. 26

- KALABAZA PUREA
- LEGATZ XERRA ERROMAKO ERARA
- TOMATE FRESKOA
- FRUTA

- PURE DE CALABAZA
- FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA
- TOMATE FRESCO
- FRUTA

18 Cal. 710 H.C. 76 Lip. 39 P. 20

- ARRAIN ZOPA
- PATATA ETA KALABAZINEN TORTILA LABEAN
- LAU URTAROKO ENTSALADA
- FRUTA

- SOPA DE PESCADO
- TORTILLA DE PATATAS Y CALABACIN AL HORNO
- ENSALADA CUATRO ESTACIONES
- FRUTA

25 Cal. 836 H.C. 106 Lip. 35 P. 32

- BABARRUN NABARRAK
- PATATA TORTILA LABEAN
- LAU URTAROKO ENTSALADA
- FRUTA

- ALUBIAS PINTAS
- TORTILLA DE PATATAS AL HORNO
- ENSALADA CUATRO ESTACIONES
- FRUTA

05 Cal. 779 H.C. 97 Lip. 27 P. 43

- DILISTA EKOLOGIKOAK
- LEGATZ SOLOMOA SALTA BERDEAN ILARREKIN
- BANILLAZKO NATILLAK

- LENTEJAS ECOLOGICAS
- LOMO DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES
- NATILLA DE VAINILLA

12 Cal. 819 H.C. 116 Lip. 26 P. 35

- MAKARROIAK ARRAUTZA EGOSI ETA ATUNAREKIN
- OILASKO IZTER ERREA
- LAU URTAROKO ENTSALADA
- FRUTA

- MACARRONES CON HUEVO DURO Y ATUN
- MUSLO DE POLLO ASADO
- ENSALADA CUATRO ESTACIONES
- FRUTA

19 Cal. 822 H.C. 96 Lip. 26 P. 55

- TXITXIRIOAK ARROZAREKIN
- SOLOMO RAGOUTA ILARREKIN
- JOGURTA

- GARBANZOS CON ARROZ
- RAGOUT DE LOMO CON GUISANTES
- YOGUR

26 Cal. 771 H.C. 72 Lip. 40 P. 33

- PORRUSALDA
- ALBONDIGAK SALTSAN BARAZKITXOEKIN
- JOGURTA

- PORRUSALDA
- ALBONDIGAS EN SALSA CON VERDURITAS
- YOGUR

06 Cal. 748 H.C. 85 Lip. 32 P. 35

- BARAZKI PUREA
- TXAHAL XERRA OGI ARRAILETAN PASATUTA
- AZENARIO RALLATUA
- FRUTA

- PURE DE VERDURAS
- FILETE DE TERNERA EMPANADO
- ZANAHORIA RALLADA
- FRUTA

13 Cal. 695 H.C. 74 Lip. 30 P. 32

- BARAZKI MENESTRA
- ERRUSIAR TXAHAL XERRA SALTSAN BARAZKITXOEKIN
- JOGURTA

- MENESTRA DE VERDURAS
- FILETE RUSO DE TERNERA EN SALSA CON VERDURITAS
- YOGUR

20 Cal. 723 H.C. 75 Lip. 37 P. 27

- AZENARIO PUREA
- LEGATZ SOLOMOA ERROMAKO ERARA
- URAZA
- FRUTA

- PURE DE ZANAHORIA
- LOMO DE MERLUZA A LA ROMANA
- LECHUGA
- FRUTA

27 Cal. 849 H.C. 113 Lip. 33 P. 32

- MAKARROIAK BARRENGORRI ETA KALABAZINAREKIN SALTEATUAK
- LEGATZ FRESKOA ERROMAKO ERARA
- AZENARIO RALLATUA
- FRUTA

- MACARRONES SALTEADOS CON CHAMPIÑON Y CALABACIN
- MERLUZA FRESCA A LA ROMANA
- ZANAHORIA RALLADA
- FRUTA

07 Cal. 902 H.C. 113 Lip. 28 P. 56

- TXITXIRIOAK
- BAKILAOA TOMATEAREKIN
- FRUTA

- GARBANZOS
- BACALAO CON TOMATE
- FRUTA

14 Cal. 895 H.C. 113 Lip. 29 P. 53

- BABARRUN ZURIAK
- ATUN TOMATEAREKIN
- FRUTA

- ALUBIAS BLANCAS
- ATUN CON TOMATE
- FRUTA

21 Cal. 842 H.C. 126 Lip. 28 P. 29

- DILISTAK GAZTELAKO ERARA
- KROKETAK
- KETCHUPA
- FRUTA

- LENTEJAS A LA CASTELLANA
- CROQUETAS
- KETCHUP
- FRUTA

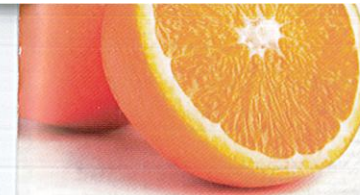
28 Cal. 706 H.C. 93 Lip. 22 P. 39

- TXITXIRIOAK
- OILASKO IZTER ERREA
- TOMATE FRESKOA
- FRUTA

- GARBANZOS
- MUSLO DE POLLO ASADO
- TOMATE FRESCO
- FRUTA

•**Ohar argigarria:** Nutrizio-balorazioaren bidez emandako datuak orientagarriak dira, eta iturri bibliografikoetan daude oinarrituta, erreferentziatutako 12 urte bitarteko haurrak hartuta. Eskolako menuak energia-behar guztien % 30-35 inguru eman behar die haurrei. 12 urte bitarteko haurrek egunean behar duten Energia Kopurua berriz, 2.500 kcal ingurukoa da. Dena den, bakoitzaren nutrizio-premiak handiagoak edo txikiagoak izan daitezke sexuaren, jardueren fisikoaren eta beste faktore batzuen 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

02 Cal. 697 H.C. 101 Lip. 27 P. 15

- MINISTRONE ZOPA
- ATUN ENPANADILLAK
- AZENARIO RALLATUA
- FRUTA

- SOPA MINISTRONE
- EMPANADILLAS DE ATUN
- ZANAHORIA RALLADA
- FRUTA

09 Cal. 690 H.C. 79 Lip. 25 P. 41

- BARAZKI PUREA
- TXAHAL GISATUA BARAZKI SALTEATUEKIN
- FRUTA

- PURE DE VERDURAS
- GUISADO DE TERNERA CON SALTEADO DE VERDURAS
- FRUTA

16 Cal. 692 H.C. 85 Lip. 28 P. 28

- PORRUSALDA
- ERRUSIAR TXAHAL XERRA SALTAN BARAZKITXOEKIN
- FRUTA

- PORRUSALDA
- FILETE RUSO DE TERNERA EN SALSA CON VERDURITAS
- FRUTA

23 Cal. 886 H.C. 129 Lip. 35 P. 22

- BARAZKI PAELLA
- PATATA TORTILA LABEAN
- AZENARIO RALLATUA
- FRUTA

- PAELLA VEGETAL
- TORTILLA DE PATATAS AL HORNO
- ZANAHORIA RALLADA
- FRUTA

30 Cal. 709 H.C. 79 Lip. 27 P. 42

- PORRUSALDA
- SOLOMO RAGOUTA ILARREKIN
- FRUTA

- PORRUSALDA
- RAGOUT DE LOMO CON GUISANTES
- FRUTA

ASTEARTEA MARTES

03 Cal. 859 H.C. 127 Lip. 30 P. 28

- ARROZA TOMATEAREKIN
- LEGATZ XERRA LABEAN
- MAIONESA
- FRUTA

- ARROZ CON TOMATE
- FILETE DE MERLUZA AL HORNO
- MAHONESA
- FRUTA

10 Cal. 815 H.C. 95 Lip. 33 P. 40

- BABARRUN NABARRAK
- LEGATZ SOLOMOA ERROMAKO ERARA
- URAZA
- FRUTA

- ALUBIAS PINTAS
- LOMO DE MERLUZA A LA ROMANA
- LECHUGA
- FRUTA

17 Cal. 791 H.C. 116 Lip. 24 P. 35

- MAKARROI INTEGRALAK TOMATEAREKIN
- OILASKO IZTER ERREA
- LAU URTAROKO ENTSALADA
- FRUTA

- MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE
- MUSLO DE POLLO ASADO
- ENSALADA CUATRO ESTACIONES
- FRUTA

24 Cal. 898 H.C. 117 Lip. 27 P. 54

- TXITXIRIOAK ARROZAREKIN
- BAKAILAOA TOMATEAREKIN
- FRUTA

- GARBANZOS CON ARROZ
- BACALAO CON TOMATE
- FRUTA

31 Cal. 714 H.C. 76 Lip. 28 P. 43

- ELTZEKO ZOPA QUINOA ETA ARRAUTZAREKINREKIN
- TXAHAL XERRA OGI ARRAILETAN PASATUTA PIPERRADAREKIN
- BANILLAZKO NATILLAK

- SOPA DE COCIDO CON QUINOA Y HUEVO
- FILETE DE TERNERA EMPANADO CON PIPERRADA
- NATILLA DE VAINILLA

ASTEAZKENA MIÉRCOLES

04 Cal. 712 H.C. 73 Lip. 32 P. 37

- KALABAZA PUREA
- TXAHAL XERRA OGI ARRAILETAN PASATUTA PIPER GORRIKIN
- JOGURTA

- PURE DE CALABAZA
- FILETE DE TERNERA EMPANADO CON PIMIENTOS ROJOS
- YOGUR

11 Cal. 749 H.C. 87 Lip. 34 P. 30

- HEGAZTI ETA ELTZEKO ZOPA FIDEO EKOLOGIKOAREKIN
- PATATA TORTILA INDOLAR ETA GAZTAREKIN LABEAN
- LAU URTAROKO ENTSALADA
- FRUTA

- SOPA DE AVE Y COCIDO CON FIDEO EKOLOGICO
- TORTILLA DE PATATAS CON PAVO Y QUESO AL HORNO
- ENSALADA CUATRO ESTACIONES
- FRUTA

18 Cal. 831 H.C. 97 Lip. 36 P. 35

- DILISTAK GAZTELAKO ERARA
- PATATA ETA KALABAZINEN TORTILA LABEAN
- TOMATE FRESKOA
- JOGURTA

- LENTEJAS A LA CASTELLANA
- TORTILLA DE PATATAS Y CALABACIN AL HORNO
- TOMATE FRESCO
- YOGUR

25 Cal. 725 H.C. 71 Lip. 32 P. 38

- BARAZKI MENESTRA
- TXAHAL XERRA OGI ARRAILETAN PASATUTA PIPER GORRIKIN
- JOGURTA

- MENESTRA DE VERDURAS
- FILETE DE TERNERA EMPANADO CON PIMIENTOS ROJOS
- YOGUR

OSTEGUNA JUEVES

05 Cal. 819 H.C. 103 Lip. 34 P. 32

- DILISTA EKOLOGIKOAK
- PATATA TORTILA LABEAN
- LAU URTAROKO ENTSALADA
- FRUTA

- LENTEJAS ECOLOGICAS
- TORTILLA DE PATATAS AL HORNO
- ENSALADA CUATRO ESTACIONES
- FRUTA

12 Cal. 934 H.C. 128 Lip. 28 P. 48

- ESPIRALAK TOMATEAREKIN
- OILASKO ESKALOPEA GAZI-GOZO SALTSA ETA ASIATAR BARAZKITXOEKIN
- JOGURTA

- ESPIRALES CON TOMATE
- ESCALOPE DE POLLO CON SALTSA AGRIDULCE Y VERDURITAS ASIATICAS
- YOGUR

19

JAIA

FIESTA

26 Cal. 755 H.C. 104 Lip. 22 P. 41

- BABARRUN ZURIAK
- OILASKO IZTER ERREA
- PATATA FRIJITUAK (CHIPS ERAKOAK)
- FRUTA

- ALUBIAS BLANCAS
- MUSLO DE POLLO ASADO
- PATATAS CHIPS
- FRUTA

OSTIRALA VIERNES

06 Cal. 878 H.C. 100 Lip. 37 P. 39

- PATATAK ERRIOXAKO ERARA
- ALBONDIGAK SALTAN ILARREKIN
- FRUTA

- PATATAS A LA RIOJANA
- ALBONDIGAS EN SALSA CON GUISANTES
- FRUTA

13 Cal. 898 H.C. 109 Lip. 32 P. 51

- TXITXIRIOAK ESPINAKEKIN
- ATUN TOMATEAREKIN
- FRUTA

- GARBANZOS CON ESPINACAS
- ATUN CON TOMATE
- FRUTA

20 Cal. 701 H.C. 72 Lip. 36 P. 27

- LEKAK PATATEKIN
- LEGATZ XERRA ERROMAKO ERARA
- URAZA
- FRUTA

- JUDIAS VERDES CON PATATAS
- FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA
- LECHUGA
- FRUTA

27 Cal. 694 H.C. 71 Lip. 36 P. 27

- AZALORE PUREA
- LEGATZ FRESKOA ERROMAKO ERARA
- URAZA
- FRUTA

- PURE DE COLIFLOR
- MERLUZA FRESCA A LA ROMANA
- LECHUGA
- FRUTA



AFARI-MENUA

Afari-menu egoki batekin osatu

Ausolanek, eguneko kaloria beharizanen %35a bermatzen duen, menu aldakor eta orekatuaren hautua egin du. Ohitura eta jokaerak, oso adin goiztiarretan landu behar dira. Hortik, afalorduan, aitek/amek eta semeek/alabek familia giroan egindako lanaren garrantzia.

ura
agua



barazkiak, gordinak edo sukaldatuak
vegetales,
crudos o cocinados



proteinak (haragia, arraina, arrautzak edo lekaleak)
proteínas (carne, pescado, huevos o legumbres)



oliba olio
aceite de oliva



frutak edo esnekiak
frutas o lácteos



karbohidratoak
hidratos de carbono

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

SI HEMOS COMIDO	PODEMOS CENAR
Cereales, legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

Orekatu ZURE PLATERA

barazkiak verduras
ensaladak ensaladas
denboraldiko fruta freskoa
fruta fresca de temporada



50%
bitaminak
vitaminas



30%
karbohidratoak
hidratos de carbono



20%
proteinak
proteínas



Equilibra TU PLATO

patatak patatas
pasta pasta
arrosa arroz

lekaleak legumbres
arraina pescado
haragia carne
arrautzak huevos



EGUNERO kontsumitu beharreko elikagaiak
ALIMENTOS QUE DEBEMOS CONSUMIR A DIARIO



ZEREALAK
CEREALES
(4-6 ra.)



ESNEKIAK
LÁCTEOS
(2-4 ra.)



FRUTA
FRUTA
(3 ra.)



BARAZKIAK
VERDURAS
(2 ra.)



OLIOA
ACEITE
(3 ra.)



URA
AGUA
(2-4 edalontzi/
vasos)



LEKALEAK
LEGUMBRES
(4-6 ra.)



FRUITU LEHORRAK
FRUTOS SECOS
(4-6 ra.)



ARRAUTZAK
HUEVOS
(3-4 ra.)



ARRAINA
PESCADO
(3-4 ra.)



HARAGIA
CARNE
(3-4 ra.)

www.ausolan.com

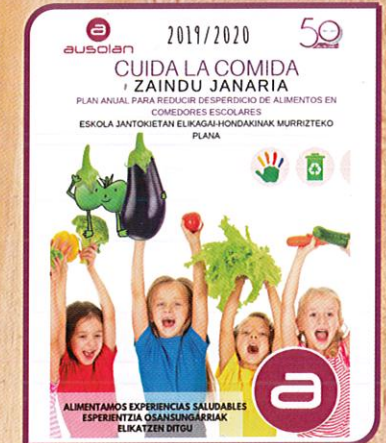
AUSOLAN sustatzaile

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 sensibiltzatzeko jarrerak INDARTZEN ditugu, besteak beste, tailerrak eta neurketak eginez, sobera dagoen janaria konpost bihurtuz, edo gure sukaldeetan sobera geratzen den janaria jangela sozialetara bideratuz. Hori guztia hainbat erakunderekin batera, tartean egonik Udalak eta zenbait Gobernu Kanpoko Erakunde.

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

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

UNA DIETA SALUDABLE
Y UN SISTEMA ALIMENTARIO SOSTENIBLE.

CONTRA LA DESNUTRICIÓN Y
HACIENDO FRENTE A LA OBESIDAD.

Nuestras cocinas avanzan en:

- La incorporación de nuevos platos cada mes señalizados con el icono de "Plato Nuevo".
- Un consumo de platos integrales con la identificación "Integral".
- Un consumo de platos EKO con la identificación "EKO".

DESCÚBRELOS
EN NUESTROS
MENÚS



PLATER BERRIA
PLATO NUEVO



INTEGRALA
INTEGRAL



eko
EKOLOGIKOA
ECOLÓGICO

AUSOLAN ATXIKITA DAGO
ELIKAGAIK ALFERRIK
BOTATZEAREN AURKAKO
EUSKO JAURLARITZAREN
KANPAINARI.

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

EZ
ELIKAGAIK
XAHUTZEARI

NO
AL
DESPILFARRO
ALIMENTARIO
EN EUSKADI

AUSOLAN, ESTÁ ADHERIDA A
LA CAMPAÑA DE GOBIERNO
VASCO PARA LA LUCHA
CONTRA EL DESPILFARRO
ALIMENTARIO.

Nuestra labor se presta al ASESORAMIENTO y apoyo a las administraciones vascas en el ámbito del desperdicio de alimentos. Siendo AGENTES para la sensibilización de nuestros alumnos con el fin de concienciarles sobre el impacto del despilfarro de alimentos y COLABORADORES en la elaboración del Plan de Acción, así como en la implementación de aquellas iniciativas que estimen oportunas.