

Ausolan.

Gure ikonografia



Menu berezia



Integrala



Ogi Integrala



Euskal baserri



Arrain freskoa



Plater berria



Animalien ongizatea



Arrantza jasangarria



Ekologikoa



Kilometro 0



Eusko label



Etxeko elaborazioa



Menu jasangarria



Jardunaldi gastronomikoa



J.D.B. produktua

Gure menuak seguruak, osasuntsuak, osasungarriak, jasangarriak eta... gozoak dira.

Gure menuek dieta orekatua sustatzea dute helburu, eta batez ere, sasoiko eta hurbileko produktuz eta produktu kimikorik gabeko elikagaiak daude osatuta. Etxean egindako errezeta tradizionalak lehenesten ditugu, baita sukaldaritza modu erraz eta askotarikoak ere, inguruko sukaldaritza ohiturak kontuan hartuta. Nutriziorako, jarduera fisikorako eta obesitatearen prebentziorako estrategiaren gidaleroetan eta nutrizio gomendioetan oinarritutako menua da gurea.

Gure lehengaiak homologatzeko prozesua zaindu eta zorrotza da, eta hurbiltasuneko produktuak indartu ditugu, hala nola gure jogurtak, arrautzak eta "KMO" ko patatak, edo astero ogi integrala txertatu dugu gure menuetan. Barazki gehienak 0 kilometrokoak dira. Menu jasangarriak animalia-proteinarik gabeko lehen bi plater ditu, haragiaren kontsumoa murrizteko eta landare-jatorriko, hurbileko eta sasoiko elikagaiak lehenesteko, planetaren iraunkortasunari lagunduz.

Nutrizio-balorazioaren bidez emandako datuak orientagarriak dira, eta iturri bibliografikoetan daude oinarrituta, erreferenziazat 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, jarduera fisikoaren eta beste faktore batzuen arabera.