



JAKINTZA IKASTOLA, ESKOLA-JANTOKIA

URTARRILA 2022

MENU OROKORRA

ASTELEHENA

9

KUIA KREMA
MAKARROIAK ETXEKO TOMATE ETA
GAZTAREKIN
FRUTA: MANDARINA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ASTEARTEA

10

DILISTAK,PORRU ETA AZENARIOAREKIN
LEGATZA
ARRAUTZEZTATUTA+LIMOIA+URAZA
ENTSALADA
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

ASTEAZKENA

11

BROKOLIA PATATA ETA AZENARIOAREKIN
OILASKO XERRA PIPER GORRIEKIN
IZTUETA JOGURTA NATURALA
LAGUNTZEKO:GARI OGIA

OSTEGUNA

12

BABARRUN TXURIAK, PORRU ETA
AZENARIOAREKIN
LEGATZA SAL TSA BERDEAN
FRUTA:PLATANOA
LAGUNTZEKLO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

OSTIRALA

13

PORRU PATATA
TXEKOR HARAGIZKO PILOTATXOA BARAZKI
SALTSAN*ARROZ TXURIA
FRUTA:PLATANOA
LAGUNTZEKLO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

ASTELEHENA

16

TXEKOR HARAGI , ZOPA FIDEOEKIN
TXEKOR HARAGI EGOSIA , ETXEKO
TOMATEAREKIN
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ASTEARTEA

17

AZALORE KREMA
LEGATZA LABEAN, OLIO OZPIN BARATXURI
SALTSAN
IZTUETA BEHI ESNE TXOKOLATE
IRABIAKIA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

ASTEAZKENA

18

BABARRUN BELTZAK
PATATA TORTILA URAZA ENTSALADAREKIN
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

OSTEGUNA

19

ARROZ TXURIA + TOMATE FRIJITUA
BARAZKI PAEILA INTEGRALA
LEGATZA
ARRAUTZEZTATUTA+LIMOIA+URAZA
ENTSALADA
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

OSTIRALA

20

DILISTAK,PORRU ETA AZENARIOAREKIN
TXERRI SOLOMOA+PIPER GORRIAK
FRUTA: MAZEDONIA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ASTELEHENA

23

KUIATXO KREMA
ARROZA , KUBATAR ERARA
FRUTA: LARANJA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ASTEARTEA

24

TXITXIRIOAK AZENARIOAREKIN
LEGATZA, SAL TSA BERDEAN
FRUTA:PLATANOA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

ASTEAZKENA

25

ZIAZERBA KREMA
OILASKO IZTERRA
LABEAN,PATATA ERREEKIN
IZTUETA JOGURTA NATURALA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

OSTEGUNA

26

DILISTAK,AZENARIO ETA PORRUAREKIN
LEGATZA,OLIO OZPIN BARATXURI
SALTSAN
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

OSTIRALA

27

PORRU PATATA
TXEKOR HARAGI
HANBURGESA*ETXEKO TOMATEA
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ASTELEHENA

30

BABARRUN TXURIAK,PORRU ETA
AZENARIOAREKIN
TXERRI SOLOMOA PIPER GORRIEKIN
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ASTEARTEA

31

PATATAK ERRIOXAR ERARA
LEGATZA ARRAUTZEZTATUTA +LIMOIA+
URAZA ENTSALADA
FRUTA:SAGARRA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

OHARRA:

* PORRU PATATA,LEHENENGO OSORIK ESKEINIKO ZAIE.

*ERABILTZEN DIREN ARRAUTZAK ETA TXEKOR HARAGIA, EUSKO LABELDUNAK DIRA.

*ARRAINA, FRESKOA DA.



JAKINTZA IKASTOLA, ESKOLA-JANTOKIA

URTARRILA 2022

HARAGIRIK GABEKO MENUA

ASTELEHENA

9

KUIA KREMA
MAKARROIAK ETXEKO TOMATE ETA
GAZTAREKIN
FRUTA: MANDARINA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ASTEARTEA

10

DILISTAK,PORRU ETA AZENARIOAREKIN
LEGATZA
ARRAUTZEZTATUTA+LIMOIA+URAZA
ENTSALADA
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

ASTEAZKENA

11

BROKOLIA PATATA ETA AZENARIOAREKIN
PATATA TORTILA +PIPER GORRIA
IZTUETA JOGURTA NATURALA
LAGUNTZEKO:GARI OGIA

OSTEGUNA

12

BABARRUN TXURIAK, PORRU ETA
AZENARIOAREKIN
LEGATZA SALTSA BERDEAN
FRUTA:PLATANOA
LAGUNTZEKLO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

OSTIRALA

13

PORRU PATATA
ARRAUTZA FREJITUA+ARROZ TXURIA
FRUTA:PLATANOA
LAGUNTZEKLO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

ASTELEHENA

16

BARAZKI ZOPA , FIDEOEKIN
ARRAUTZA EGOSIA , ETXEKO
TOMATEAREKIN
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ASTEARTEA

17

AZALORE KREMA
LEGATZA LABEAN, OLIO OZPIN BARATXURI
SALTSAN
IZTUETA BEHI ESNE TXOKOLATE
IRABIAKIA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

ASTEAZKENA

18

BABARRUN BELTZAK
PATATA TORTILA URAZA ENTSALADAREKIN
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

OSTEGUNA

19

ARROZ TXURIA + TOMATE FRIJITUA
BARAZKI PAELA INTEGRALA
LEGATZA
ARRAUTZEZTATUTA+LIMOIA+URAZA
ENTSALADA
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

OSTIRALA

20

DILISTAK,PORRU ETA AZENARIOAREKIN
ATUN TORTILA+PIPER GORRIAK
FRUTA: MAZEDONIA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ASTELEHENA

23

KUIATXO KREMA
ARROZ, KUBATAR ERARA
FRUTA: LARANJA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ASTEARTEA

24

TXITXIRIOAK AZENARIOAREKIN
LEGATZA SALTSA BERDEAN
FRUTA:PLATANOA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

ASTEAZKENA

25

ZIAZERBA KREMA
PATATA TORTILA
IZTUETA JOGURTA NATURALA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

OSTEGUNA

26

DILISTAK,AZENARIO ETA PORRUAREKIN
LEGATZA ARRAUTZEZTATUTA+URAZA
ENTSALADA
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

OSTIRALA

27

PORRU PATATA
BARAZKIAK PLANTXAN
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ASTELEHENA

30

BABARRUN TXURIAK,PORRU ETA
AZENARIOAREKIN
TXANPINOI TORTILA + PIPER GORRIAK
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ASTEARTEA

31

PATATAK ERRIOXAR ERARA
LEGATZA ARRAUTZEZTATUTA +LIMOIA+
URAZA ENTSALADA
FRUTA:SAGARRA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

OHARRA:

* PORRU PATATA,LEHENENGO OSORIK ESKEINIKO ZAIE.

*ERABILTZEN DIREN ARRAUTZAK ETA TXEKOR HARAGIA, EUSKO LABELDUNAK DIRA.

*ARRAINA, FRESKOA DA.



JAKINTZA IKASTOLA, ESKOLA-JANTOKIA

URTARRILA 2022

GLUTENIK GABEKO MENUA

ASTELEHENA

9

KUIA KREMA
MAKARROIAK ETXEKO TOMATE ETA
GAZTAREKIN
FRUTA: MANDARINA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

ASTEARTEA

10

DILISTAK,PORRU ETA AZENARIOAREKIN
LEGATZA
ARRAUTZEZTATUTA+LIMOIA+URAZA
ENTSALADA
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

ASTEAZKENA

11

BROKOLIA PATATA ETA AZENARIOAREKIN
OILASKO XERRA PIPER GORRIKIN
IZTUETA JOGURTA NATURALA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

OSTEGUNA

12

BABARRUN TXURIAK, PORRU ETA
AZENARIOAREKIN
LEGATZA SALTSA BERDEAN
FRUTA:PLATANOA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

OSTIRALA

13

PORRU PATATA
TXEKOR HARAGIZKO PILOTATXOA BARAZKI
SALTSAN+ARROZ TXURIA
FRUTA:PLATANOA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

ASTELEHENA

16

TXEKOR HARAGI, ZOPA FIDEOEKIN
TXEKOR HARAGI EGOSIA , ETXEKO
TOMATEAREKIN
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

ASTEARTEA

17

AZALORE KREMA
LEGATZA LABEAN, OLIO OZPIN BARATXURI
SALTSAN
IZTUETA BEHI ESNE TXOKOLATE IRABIAKIA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

ASTEAZKENA

18

BABARRUN BELTZAK
PATATA TORTILA URAZA ENTSALADAREKIN
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

OSTEGUNA

19

ARROZ TXURIA + TOMATE FRIJITUA
BARAZKI PAELA INTEGRALA
LEGATZA ARRAUTZEZTATUTA+LIMOIA+URAZA
ENTSALADA
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

OSTIRALA

20

DILISTAK,PORRU ETA AZENARIOAREKIN
TXERRI SOLOMOA+PIPER GORRIAK
FRUTA: MAZEDONIA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

ASTELEHENA

23

KUIATXO KREMA
ARROZA , KUBATAR ERARA
FRUTA: LARANJA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

ASTEARTEA

24

TXITXIRIOAK AZENARIOAREKIN
LEGATZA SALTSA BERDEAN
FRUTA:PLATANOA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

ASTEAZKENA

25

ZIAZERBA KREMA
OILASKO IZTERRA
LABEAN,PATATA ERREEKIN
IZTUETA JOGURTA NATURALA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

OSTEGUNA

26

DILISTAK,AZENARIO ETA PORRUAREKIN
LEGATZA,OLIO OZPIN BARATXURI
SALTSAN
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

OSTIRALA

27

PORRU PATATA
TXEKOR HARAGI
HANBURGESA+ETXEKO TOMATEA
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

ASTELEHENA

30

BABARRUN TXURIAK,PORRU ETA
AZENARIOAREKIN
TXERRI SOLOMOA PIPER GORRIKIN
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

ASTEARTEA

31

PATATAK ERRIOXAR ERARA
LEGATZA ARRAUTZEZTATUTA +LIMOIA
+ URAZA ENTSALADA
FRUTA:SAGARRA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

OHARRA:

* PORRU PATATA,LEHENENGO OSORIK ESKEINIKO ZAIE.

*ERABILTZEN DIREN ARRAUTZAK ETA TXEKOR HARAGIA, EUSKO LABELDUNAK DIRA.

*ARRAINA, FRESKOA DA.