



JAKINTZA IKASTOLA, ESKOLA-JANTOKIA

MARTXOA 2023

MENU OROKORRA

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

6

TXEKOR HARAGI ZOPA FIDEOEKIN
TXEKOR HARAGI EGOSIA ETXeko
TOMATE SALTSAKIN
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

7

TXITXIRIOAK
LEGATZA LABEAN, SALTSA BERDEAN
FRUTA: LARANJA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

8

KUIATXO KREMA
ARROZA KUBATAR ERARA
IZTUETA, BEHI ESNE TXOKOLATE
IRABIAKIA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

9

DILISTAK, PORRU ETA
AZENARIOAREKIN
LEGATZA LABEAN, OLIO OZPIN
BARATZURI SALTSA
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

10

ZIAZERBA KREMA
OILASKO PETXUGA XERRA + PIPER
GORRIAK
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

13

PORRU PATATA
SOLOMOA + PIPER GORRIAK
FRUTA: LARANJA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

14

BABARRUN ZURIAK, PORRU ETA
AZENARIOAREKIN
LEGATZA LABEAN OLIO OZPIN
BARATZURI SALTSA
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

15

AZALORE KREMA
TXEKOR HARAGI HAMBURGESA +
ETXeko TOMATE SALTSA
IZTUETA JOGURTA NATURALA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

16

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

17

KUIA KREMA
MAKARROIAK + ETXeko TOMATE
SALTSA + GAZTA
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

20

DILISTAK, PORRU ETA
AZENARIOAREKIN
TXEKOR HARAGI GISATUA BARAZKI
SALTSA, PATATEKIN
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

21

BROKOLIA, PATATA ETA AZENARIO
KREMA
LEGATZA SALTSA BERDEAN
IZTUETA, BEHI ESNE TXOKOLATE
IRABIAKIA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

22

ARROZ ZURIA + TOMATE FRIJITUA
BARAZKI PAELA INTEGRALA
OILASKO IZTERRA LABEAN ERRETA +
URAZA ENTSALADA
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

23

PORRU PATATA
LEGATZA LABEAN, OLIO OZPIN
BARATZURI SALTSA
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

24

BABARRUN BELTZAK
PATATA TORTILA + URAZA ENTSALADA
FRUTA: MAZEDONIA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

27

KUIATXO KREMA
ARROZA KUBATAR ERARA
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

28

DILISTAK, PORRU ETA
AZENARIOAREKIN
LEGATZA LABEAN, OLIO OZPIN
BARATZURI SALTSA
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

29

AZALORE KREMA
TXEKOR HARAGI PILOTATXOAK
BARAZKI SALTSA + ARROZ ZURIA
IZTUETA JOGURTA NATURALA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

30

BABARRUN ZURIAK, PORRU ETA
AZENARIOAREKIN
LEGATZA ARRAUTZEZTATUTA + URAZA
ENTSALADA
FRUTA: LARANJA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

31

ZIAZERBA KREMA
SOLOMOA + PIPER GORRIAK
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA



JAKINTZA IKASTOLA, ESKOLA-JANTOKIA

MARTXOA 2023

HARAGIRIK GABEKO MENUA

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

1

2

3

4

5

BABARRUN BELTZAK
PATATA TORTILA + URAZA ENTSALADA
IZTUETA JOGURTA NATURALA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

MAKARROIAK ETXeko TOMATE
SALTSAREKIN
LEGATZA ARRAUTZEZTATUTA + URAZA
ENTSALADA
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

BROKOLIA, PATATA ETA AZENARIO
KREMA
ATUN TORTILA
FRUTA: LARANJA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

6

7

8

9

10

BARAZKI ZOPA FIDEOEKIN
ARRAUTZA EGOSIA ETXeko TOMATE
SALTSAREKIN
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

TXITXIRIOAK
LEGATZA LABEAN, SAL TSA BERDEAN
FRUTA: LARANJA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

KUIATXO KREMA
ARROZA KUBATAR ERARA
IZTUETA, BEHI ESNE TXOKOLATE
IRABIAKIA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

DILISTAK, PORRU ETA
AZENARIOAREKIN
LEGATZA LABEAN, OLIO OZPIN
BARATZURI SALTSAN
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

ZIAZERBA KREMA
TXANPINOI TORTILA
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

13

14

15

16

17

PORRU PATATA
ARRAUTZA FRIJITUA + PIPER GORRIA
FRUTA: LARANJA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

BABARRUN ZURIAK, PORRU ETA
AZENARIOAREKIN
LEGATZA LABEAN OLIO OZPIN
BARATZURI SALTSAN
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

AZALORE KREMA
PATATA TORTILA
IZTUETA JOGURTA NATURALA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

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

KUIA KREMA
MAKARROIAK + ETXeko TOMATE
SAL TSA + GAZTA
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

20

21

22

23

24

DILISTAK, PORRU ETA
AZENARIOAREKIN
BARAZKI TORTILA
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

BROKOLIA, PATATA ETA AZENARIO
KREMA
LEGATZA SAL TSA BERDEAN
IZTUETA, BEHI ESNE TXOKOLATE
IRABIAKIA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

BARAZKI KREMA
ARROZA + TOMATE FRIJITUA/
BARAZKI PAIELA INTEGRALA
ARRAUTZA FRIJITUA
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

PORRU PATATA
LEGATZA LABEAN, OLIO OZPIN
BARATZURI SALTSAN
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

BABARRUN BELTZAK
PATATA TORTILA + URAZA ENTSALADA
FRUTA: MAZEDONIA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

27

28

29

30

31

KUIATXO KREMA
ARROZA KUBATAR ERARA
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

DILISTAK, PORRU ETA
AZENARIOAREKIN
LEGATZA LABEAN, OLIO OZPIN
BARATZURI SALTSAN
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

AZALORE KREMA
ARROZ ZURIA + TOMATE FRIJITUA
IZTUETA JOGURTA NATURALA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

BABARRUN ZURIAK, PORRU ETA
AZENARIOAREKIN
LEGATZA ARRAUTZEZTATUTA + URAZA
ENTSALADA
FRUTA: LARANJA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

ZIAZERBA KREMA
PATATA TORTILA
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA



JAKINTZA IKASTOLA, ESKOLA-JANTOKIA

MARTXOA 2023

GLUTENIK GABEKO MENUA

ASTELEHENA

6
TXEKOR HARAGI ZOPA FIDEOEKIN
TXEKOR HARAGI EGOSIA ETXeko TOMATE SALTSAREKIN
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

13
PORRU PATATA
SOLOMOA + PIPER GORRIAK
FRUTA: LARANJA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

20
DILISTAK, PORRU ETA AZENARIOAREKIN
TXEKOR HARAGI GISATUA BARAZKI SALTSAN, PATATEKIN
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

27
KUIATXO KREMA
ARROZA KUBATAR ERARA
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

ASTEARTEA

7
TXITXIRIOAK
LEGATZA LABEAN, SALTSA BERDEAN
FRUTA: LARANJA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

14
BABARRUN ZURIAK, PORRU ETA AZENARIOAREKIN
LEGATZA LABEAN OLIO OZPIN BARATZURI SALTSAN
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

21
BROKOLIA, PATATA ETA AZENARIO KREMA
LEGATZA SALTSA BERDEAN
IZTUETA, BEHI ESNE TXOKOLATE IRABIAKIA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

28
DILISTAK, PORRU ETA AZENARIOAREKIN
LEGATZA LABEAN, OLIO OZPIN BARATZURI SALTSAN
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

ASTEAZKENA

1
BABARRUN BELTZAK
PATATA TORTILA + URAZA ENTSALADA
IZTUETA JOGURTA NATURALA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

8
KUIATXO KREMA
ARROZA KUBATAR ERARA
IZTUETA, BEHI ESNE TXOKOLATE IRABIAKIA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

15
AZALORE KREMA
TXEKOR HARAGI HAMBURGESA + ETXeko TOMATE SALTSA
IZTUETA JOGURTA NATURALA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

22
ARROZ ZURIA + TOMATE FRIJITUA BARAZKI PAEILA INTEGRALA
OILASKO IZTERRA LABEAN ERRETA + URAZA ENTSALADA
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

29
AZALORE KREMA
TXEKOR HARAGI PILOTATXOAK BARAZKI SALTSAN + ARROZ ZURIA
IZTUETA JOGURTA NATURALA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

OSTEGUNA

2
MAKARROIAK ETXeko TOMATE SALTSAKIN
LEGATZA ARRAUTZEZTATUTA + URAZA ENTSALADA
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

9
DILISTAK, PORRU ETA AZENARIOAREKIN
LEGATZA LABEAN, OLIO OZPIN BARATZURI SALTSAN
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

16
PATATAK ERRIOXAR ERARA
LEGATZA ARRAUTZEZTATUTA + URAZA ENTSALADA
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

23
PORRU PATATA
LEGATZA LABEAN, OLIO OZPIN BARATZURI SALTSAN
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

30
BABARRUN ZURIAK, PORRU ETA AZENARIOAREKIN
LEGATZA ARRAUTZEZTATUTA + URAZA ENTSALADA
FRUTA: LARANJA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

OSTIRALA

3
BROKOLIA, PATATA ETA AZENARIO KREMA
TXEKOR HARAGI PILOTATXOAK BARAZKI SALTSAN + ARROZ ZURIA
FRUTA: LARANJA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

10
ZIAZERBA KREMA
OILASKO PETXUGA XERRA + PIPER GORRIAK
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

17
KUIA KREMA
MAKARROIAK + ETXeko TOMATE SALTSA + GAZTA
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

24
BABARRUN BELTZAK
PATATA TORTILA + URAZA ENTSALADA
FRUTA: MAZEDONIA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

31
ZIAZERBA KREMA
SOLOMOA + PIPER GORRIAK
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA