



# JAKINTZA IKASTOLA, ESKOLA-JANTOKIA

APIRILA 2023

MENU OROKORRA

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA



## UDABERRIKO



## OPORRAK



17  
KUIATXO KREMA  
MAKARROIAK ETXEKO TOMATE  
SALTSAREKIN + GAZTA  
FRUTA: SAGARRA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

18  
DILISTAK, PORRU ETA  
AZENARIOAREKIN  
LEGATZA ARRAUTZEZTATUTA + URAZA  
ENTSALADA  
IZTUETA, BEHI ESNE TXOKOLATE  
IRABIAKIA  
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI  
INTEGRALA

19  
PORRU PATATA  
OILASKO XERRA + PIPER GORRIAK  
FRUTA: PLATANOA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

20  
BABARRUN ZURIAK, PORRU ETA  
AZENARIOAREKIN  
LEGATZA LABEAN, OLIO OZPIN  
BARATZURI SALTSAN  
FRUTA: UDAREA  
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI  
INTEGRALA

21  
KUIA KREMA  
TXEKOR HARAGI PILOTATXOAK  
BARAZKI SALTSAN + ARROZ ZURIA  
FRUTA: LARANJA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

24  
ZIAZERBA KREMA  
TXERRI SOLOMOA + PIPER GORRIAK  
FRUTA: UDAREA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

25  
ARROZ ZURIA + TOMATE FRIJITUA  
BARAZKI PAEILA INTEGRALA  
LEGATZA SALTSA BERDEAN  
FRUTA: SAGARRA  
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI  
INTEGRALA

26  
ILARRAK PATATEKIN  
TXEKOR HARAGI HAMBURGESA +  
ETXEKO TOMATE SALTSA  
IZTUETA JOGURTA NATURALA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

27  
ENTSALADA MIXTA/ KUIATXO KREMA  
LEGATZA ARRAUTZEZTATUTA + LIMOIA  
FRUTA: LARANJA  
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI  
INTEGRALA

28  
BABARRUN BELTZAK  
PATATA TORTILA + URAZA ENTSALADA  
FRUTA: PLATANOA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

### OHARRA:

\* PORRU PATATA, LEHENENGO OSORIK ESKEINIKO ZAIE.

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

\*ARRAINA FRESKOA DA



# JAKINTZA IKASTOLA, ESKOLA-JANTOKIA

APIRILA 2023

HARAGIRIK GABEKO MENUA

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA



## UDABERRIKO



3

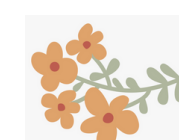


4

## OPORRAK



6



7



10



11



12



13



14

KUIATXO KREMA

17

MAKARROIAK ETXEKO TOMATE  
SALTSAREKIN + GAZTA

FRUTA: SAGARRA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

DILISTAK, PORRU ETA  
AZENARIOAREKIN

18

LEGATZA ARRAUTZEZTATUTA + URAZA  
ENTSALADA

IZTUETA, BEHI ESNE TXOKOLATE  
IRABIAKIA

LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI  
INTEGRALA

PORRU PATATA

19

ATUN TORTILA

FRUTA: PLATANOA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

BABARRUN ZURIAK, PORRU ETA  
AZENARIOAREKIN

20

LEGATZA LABEAN, OLIO OZPIN  
BARATZURI SALTSAN

FRUTA: UDAREA

LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI  
INTEGRALA

KUIA KREMA

21

ARROZA KUBATAR ERARA

FRUTA: LARANJA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ZIAZERBA KREMA

24

TXAMPIÑOI TORTILA

FRUTA: UDAREA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ARROZ ZURIA + TOMATE FRIJITUA  
BARAZKI PAEILA INTEGRALA

25

LEGATZA SALTSA BERDEAN

FRUTA: SAGARRA

LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI  
INTEGRALA

ILARRAK PATATEKIN

26

ARRAUTZ EGOSIA ETXEKO TOMATE  
SALTSAN

IZTUETA JOGURTA NATURALA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ENTSALADA MIXTA/ KUIATXO KREMA

27

LEGATZA ARRAUTZEZTATUTA + LIMOIA

FRUTA: LARANJA

LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI  
INTEGRALA

BABARRUN BELTZAK

28

PATATA TORTILA + URAZA ENTSALADA

FRUTA: PLATANOA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

### OHARRA:

\* PORRU PATATA, LEHENENGO OSORIK ESKEINIKO ZAIE.

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

\*ARRAINA FRESKOA DA



ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA



# UDABERRIKO



3



4

# OPORRAK



6



7



10



11



12



13



14

KUIATXO KREMA

17

MAKARROIAK ETXEKO TOMATE  
SALTSAREKIN + GAZTA

FRUTA: SAGARRA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO  
OGIA

DILISTAK, PORRU ETA  
AZENARIOAREKIN

18

LEGATZA ARRAUTZEZTATUTA + URAZA  
ENTSALADA

IZTUETA, BEHI ESNE TXOKOLATE  
IRABIAKIA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO  
OGIA

PORRU PATATA

19

OILASKO XERRA + PIPER GORRIAK

FRUTA: PLATANOA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO  
OGIA

BABARRUN ZURIAK, PORRU ETA  
AZENARIOAREKIN

20

LEGATZA LABEAN, OLIO OZPIN  
BARATZURI SALTSAN

FRUTA: UDAREA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO  
OGIA

KUIA KREMA

21

TXEKOR HARAGI PILOTATXOAK  
BARAZKI SALTSAN + ARROZ ZURIA

FRUTA: LARANJA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO  
OGIA

ZIAZERBA KREMA

24

TXERRI SOLOMOA + PIPER GORRIAK

FRUTA: UDAREA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO  
OGIA

ARROZ ZURIA + TOMATE FRIJITUA  
BARAZKI PAEILA INTEGRALA

25

LEGATZA SALTSA BERDEAN

FRUTA: SAGARRA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO  
OGIA

ILARRAK PATATEKIN

26

TXEKOR HARAGI HAMBURGESA +  
ETXEKO TOMATE SALTSA

IZTUETA JOGURTA NATURALA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO  
OGIA

ENTSALADA MIXTA/ KUIATXO KREMA

27

LEGATZA ARRAUTZEZTATUTA + LIMOIA

FRUTA: LARANJA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO  
OGIA

BABARRUN BELTZAK

28

PATATA TORTILA + URAZA ENTSALADA

FRUTA: PLATANOA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO  
OGIA

## OHARRA:

\* PORRU PATATA, LEHENENGO OSORIK ESKEINIKO ZAIE.

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

\*ARRAINA FRESKOA DA