



JAKINTZA IKASTOLA, ESKOLA-JANTOKIA

MAIATZA 2023

MENU OROKORRA

ASTELEHENA

1

**JAI
EGUNA**

ASTEARTEA

2

KUIA KREMA
ARROZA KUBATAR ERARA
IZTUETA, BEHI ESNE TXOKOLATE
IRABIAKIA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

ASTEAZKENA

3

BROKOLIA, PATATA ETA AZENARIO
KREMA
TXEKOR HARAGI GISATUA BARAZKI
SALTSAN, PATATEKIN
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

OSTEGUNA

4

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

OSTIRALA

5

ENTSALADA MIXTA/ KUIATXO KREMA
OILASKO IZTERRA LABEAN ERRETA +
PATATA ERREAK
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: OGI INTEGRALA

8

PORRU PATATA
TXEKOR HARAGI HAMBURGESA +
ETXEKO TOMATE SAL TSA
FRUTA: LARANJA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

PASTA ENTSALADA / KUIA KREMA

9

LEGATZA SAL TSA BERDEAN
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

10

TXITXIRIOAK
TXERRI SOLOMOA + URAZA
ENTSALADA
IZTUETA JOGURTA NATURALA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

11

ZIAZERBA KREMA
LEGATZA LABEAN, OLIO OZPIN
BARATZURI SALTSAN
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

12

AZALORE KREMA
MAKARROIAK + ETXEKO TOMATE
SAL TSA + GAZTA
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

15

DILISTAK, PORRU ETA
AZENARIOAREKIN
OILASKO XERRA + TXANPINOIAK
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

16

ILARRAK PATATEKIN
LEGATZA LABEAN OLIO OZPIN
BARATZURI SALTSAN
IZTUETA, BEHI ESNE TXOKOLATE
IRABIAKIA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

17

MAKARROIAK ETXEKO TOMATE
SALTSAREKIN
PATATA TORTILA + URAZA ENTSALADA
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

18

BABARRUN ZURIAK
LEGATZA ARRAUTZEZTATUTA + LIMOIA
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

19

ENTSALADA MIXTA/ KUIA KREMA
TXEKOR HARAGI PILOTATXOAK
BARAZKI SALTSAN
FRUTA: LARANJA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

22

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

23

BABARRUN GORRIAK
LEGATZA SAL TSA BERDEAN
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

24

ZERBA KREMA
TXEKOR HARAGI HAMBURGESA +
PATATA PUREA EDO ETXEKO TOMATE
SAL TSA
IZTUETA JOGURTA NATURALA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

25

DILISTAK, PORRU ETA
AZENARIOAREKIN
LEGATZA ARRAUTZEZTATUTA +
LETXUGA + LIMOIA
FRUTA: LARANJA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

26

PASTA ENTSALADA/ KUIA KREMA
TXERRI SOLOMOA + PIPER GORRIAK
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

29

MAKARROIAK + ETXEKO TOMATE
SAL TSA
PATATA TORTILA + URAZA ENTSALADA
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

30

DILISTAK, PORRU ETA
AZENARIOAREKIN
LEGATZA LABEAN, OLIO OZPIN
BARATZURI SALTSAN
IZTUETA, BEHI ESNE TXOKOLATE
IRABIAKIA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

31

PORRU PATATA
OILASKO IZTERRA LABEAN ERRETA +
PIPER GORRIAK
FRUTA: LARANJA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

OHARRA:

* PORRU PATATA, LEHENENGO OSORIK ESKEINIKO ZAIE.

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

*ARRAINA FRESKOA DA

* ENTSALADA DAGOENEAN, BARAZKI KREMA EDO ENTSALADA AUKERAN. (1.GO PLATERA)



JAKINTZA IKASTOLA, ESKOLA-JANTOKIA

MAIATZA 2023

HARAGIRIK GABEKO MENUA

ASTELEHENA

1

**JAI
EGUNA**

ASTEARTEA

2

KUIA KREMA
ARROZA KUBATAR ERARA
IZTUETA, BEHI ESNE TXOKOLATE
IRABIAKIA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

ASTEAZKENA

3

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

OSTEGUNA

4

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

OSTIRALA

5

ENTSALADA MIXTA/ KUIATXO KREMA
PATATA TORTILA
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: OGI INTEGRALA

8

PORRU PATATA
ARRAUTZ EGOSIA TOMATE
SALTSAREKIN
FRUTA: LARANJA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

9

PASTA ENTSALADA / KUIA KREMA
LEGATZA SALTSA BERDEAN
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

10

TXITXIRIOAK
TXANPINOI TORTILA
IZTUETA JOGURTA NATURALA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

11

ZIAZERBA KREMA
LEGATZA LABEAN, OLIO OZPIN
BARATZURI SALTSAN
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

12

AZALORE KREMA
MAKARROIAK + ETXEKO TOMATE
SALTSA + GAZTA
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

15

DILISTAK, PORRU ETA
AZENARIOAREKIN
TORTILA FRANTSESA + TXANPINOIAK
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

16

ILARRAK PATATEKIN
LEGATZA LABEAN OLIO OZPIN
BARATZURI SALTSAN
IZTUETA, BEHI ESNE TXOKOLATE
IRABIAKIA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

17

MAKARROIAK ETXEKO TOMATE
SALTSAREKIN
PATATA TORTILA + URAZA ENTSALADA
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

18

BABARRUN ZURIAK
LEGATZA ARRAUTZEZTATUTA + LIMOIA
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

19

ENTSALADA MIXTA/ KUIA KREMA
ARROZA + TOMATE SALTSA
FRUTA: LARANJA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

22

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

23

BABARRUN GORRIAK
LEGATZA SALTSA BERDEAN
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

24

ZERBA KREMA
GAZTA TORTILA
IZTUETA JOGURTA NATURALA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

25

DILISTAK, PORRU ETA
AZENARIOAREKIN
LEGATZA ARRAUTZEZTATUTA +
LETXUGA + LIMOIA
FRUTA: LARANJA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

26

PASTA ENTSALADA/ KUIA KREMA
PATATA TORTILA + PIPER GORRIAK
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

29

MAKARROIAK + ETXEKO TOMATE
SALTSA
PATATA TORTILA + URAZA ENTSALADA
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

30

DILISTAK, PORRU ETA
AZENARIOAREKIN
LEGATZA LABEAN, OLIO OZPIN
BARATZURI SALTSAN
IZTUETA, BEHI ESNE TXOKOLATE
IRABIAKIA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

31

PORRU PATATA
ASKOTARIKO BARAZKIAK PLANTSAN +
ARROZ INTEGRALA
FRUTA: LARANJA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

OHARRA:

* PORRU PATATA, LEHENENGO OSORIK ESKEINIKO ZAIE.

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

*ARRAINA FRESKOA DA

* ENTSALADA DAGOENEAN, BARAZKI KREMA EDO ENTSALADA AUKERAN. (1.GO PLATERA)



JAKINTZA IKASTOLA, ESKOLA-JANTOKIA

MAIATZA 2023

GLUTENIK GABEKO MENUA

ASTELEHENA

1

**JAI
EGUNA**

ASTEARTEA

2

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

ASTEAZKENA

3

BROKOLIA, PATATA ETA AZENARIO
KREMA
TXEKOR HARAGI GISATUA BARAZKI
SALTSAN, PATATEKIN
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

OSTEGUNA

4

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

OSTIRALA

5

ENTSALADA MIXTA/ KUIATXO KREMA
OILASKO IZTERRA LABEAN ERRETA +
PATATA ERREAK
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

8

PORRU PATATA
TXEKOR HARAGI HAMBURGESA +
ETXEKO TOMATE SALTSA
FRUTA: LARANJA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

9

PASTA ENTSALADA / KUIA KREMA
LEGATZA SALTSA BERDEAN
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

10

TXITXIRIOAK
TXERRI SOLOMOA + URAZA
ENTSALADA
IZTUETA JOGURTA NATURALA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

11

ZIAZERBA KREMA
LEGATZA LABEAN, OLIO OZPIN
BARATZURI SALTSAN
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

12

AZALORE KREMA
MAKARROIAK + ETXEKO TOMATE
SALTSA + GAZTA
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

15

DILISTAK, PORRU ETA
AZENARIOAREKIN
OILASKO XERRA + TXANPINOIAK
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

16

ILARRAK PATATEKIN
LEGATZA LABEAN OLIO OZPIN
BARATZURI SALTSAN
IZTUETA, BEHI ESNE TXOKOLATE
IRABIAKIA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

17

MAKARROIAK ETXEKO TOMATE
SALTSAKIN
PATATA TORTILA + URAZA ENTSALADA
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

18

BABARRUN ZURIAK
LEGATZA ARRAUTZEZTATUTA + LIMOIA
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

19

ENTSALADA MIXTA/ KUIA KREMA
TXEKOR HARAGI PILOTATXOAK
BARAZKI SALTSAN
FRUTA: LARANJA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

22

KUIATXO KREMA
ARROZA KUBATAR ERARA
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

23

BABARRUN GORRIAK
LEGATZA SALTSA BERDEAN
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

24

ZERBA KREMA
TXEKOR HARAGI HAMBURGESA +
PATATA PUREA EDO ETXEKO TOMATE
SALTSA
IZTUETA JOGURTA NATURALA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

25

DILISTAK, PORRU ETA
AZENARIOAREKIN
LEGATZA ARRAUTZEZTATUTA +
LETXUGA + LIMOIA
FRUTA: LARANJA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

26

PASTA ENTSALADA/ KUIA KREMA
TXERRI SOLOMOA + PIPER GORRIAK
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

29

MAKARROIAK + ETXEKO TOMATE
SALTSA
PATATA TORTILA + URAZA ENTSALADA
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

30

DILISTAK, PORRU ETA
AZENARIOAREKIN
LEGATZA LABEAN, OLIO OZPIN
BARATZURI SALTSAN
IZTUETA, BEHI ESNE TXOKOLATE
IRABIAKIA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

31

PORRU PATATA
OILASKO IZTERRA LABEAN ERRETA +
PIPER GORRIAK
FRUTA: LARANJA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

OHARRA:

* PORRU PATATA, LEHENENGO OSORIK ESKEINIKO ZAIE.

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

*ARRAINA FRESKOA DA

* ENTSALADA DAGOENEAN, BARAZKI KREMA EDO ENTSALADA AUKERAN. (1.GO PLATERA)