



JAKINTZA IKASTOLA, ESKOLA-JANTOKIA

URRIA 2023

MENU OROKORRA

ASTELEHENA

2

LEKAKAK, PAPATA ETA AZENARIOAREKIN
TXERRI SOLOMOA + PIPER GORRIAK
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ASTEARTEA

3

DILISTAK, PORRU ETA AZENARIOAREKIN
LEGATZA SALTSA BERDEAN
IZTUETA JOGURTA NATURALA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

ASTEAZKENA

4

KUIATXO KREMA
MAKARROIAK, ETXEKO TOMATE SALTSA + GAZTA
FRUTA: MELOIA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

OSTEGUNA

5

BABARRUN TXURIAK
LEGATZA LABEAN, BARATXURI, OLIO OZPIN SALTSAN
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

OSTIRALA

6

ENTSALADA MIXTA/KUIATXO KREMA
TXEKOR HARAGI HANBURGESA ETXEKO TOMATE SALTSAKIN
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

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

9

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

10

PORRU PATATA
TXEKOR HARAGI GISATUA, BARAZKI SALTSAN
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

11



12

13

DILISTAK, PORRU ETA AZENARIOAREKIN
PATATA TORTILA + URAZA ETA KANONIGO ENTSALADA
FRUTA: MELOIA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

16

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

17

PATATAK ERRIOXAR ERARA
OILASKO IZTERRA LABEAN + PIPER GORRIAK
IZTUETA JOGURTA NATURALA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

18

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

19

PORRU PATATA
TXEKOR HARAGI PILOTATXOAK BARAZKI SALTSAN + ARROZ ZURIA
FRUTA: MANDARINA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

20

KUIATXO KREMA
MAKARROIAK, ETXEKO TOMATE SALTSA + GAZTA
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

23

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

24

ENTSALADA MIXTA/KUIATXO KREMA
TXEKOR HARAGI HANBURGESA ETXEKO TOMATE SALTSAKIN
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

25

ARROZA + TOMATE FRIJITUA
LEGATZA ARRAUTZEZTATUTA + URAZA + LIMOIA
FRUTA: MANDARINA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

26

LEKAKAK, PAPATA ETA AZENARIOAREKIN
TXERRI SOLOMOA + PIPER GORRIAK
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

27

TXEKOR HARAGI ZOPA, FIDEOEKIN
TXEKOR HARAGI EGOSIA, ETXEKO TOMATE SALTSAN
FRUTA: MANDARINA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

30

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

31

OHARRA: * PORRU PATATA ETA LEKAK PATATEKIN, OSORIK ESKEINIKO DA LEHENENGO.

*TXEKOR HARAGIA, EUSKO LABELDUNA DA.

*ARRAINA FRESKOA DA

*ARRAUTZAK EKOLOGIKOAK DIRA

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

*ERRIGORA-KO PRODUKTUAK: ARROZA, TOMATEA ETA OLIO OLIBA BIRJINA ERABILTZEN

DIRA **ERRIGORA**



JAKINTZA IKASTOLA, ESKOLA-JANTOKIA

URRIA 2023

HARAGIRIK GABEKO MENUA

ASTELEHENA

2

LEKAKAK, PAPATA ETA AZENARIOAREKIN
ATUN TORTILA+PIPER GORRIA
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ASTEARTEA

3

DILISTAK, PORRU ETA AZENARIOAREKIN
LEGATZA SALTSA BERDEAN
IZTUETA JOGURTA NATURALA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

ASTEAZKENA

4

KUIATXO KREMA
MAKARROIAK, ETXEKO TOMATE SALTSA + GAZTA
FRUTA: MELOIA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

OSTEGUNA

5

BABARRUN TXURIAK
LEGATZA LABEAN, BARATXURI, OLIO OZPIN SALTSAN
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

OSTIRALA

6

ENTSALADA MIXTA/KUIATXO KREMA
PATATA TORTILA
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

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

9

DILISTAK, PORRU ETA AZENARIOAREKIN
LEGATZA ARRAUTZEZTATUTA + URAZA + LIMOIA
IZTUETA ESNEZ EGINIKO TXOKOLATE IRABIAKIA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

10

PORRU PATATA
TXANPINOI TORTILA
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

11



12

13

DILISTAK, PORRU ETA AZENARIOAREKIN
PATATA TORTILA + URAZA ETA KANONIGO ENTSALADA
FRUTA: MELOIA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

16

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

17

PATATAK ILARREKIN
BARAZKI TORTILA + PIPER GORRIAK
IZTUETA JOGURTA NATURALA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

18

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

19

PORRU PATATA
+ARROZ ZURIA+BARAZKIAK PLANYXAN
FRUTA: MANDARINA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

20

KUIATXO KREMA
MAKARROIAK, ETXEKO TOMATE SALTSA + GAZTA
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

23

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

24

ENTSALADA MIXTA/KUIATXO KREMA
PATATA TORTILA
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

25

ARROZA + TOMATE FRIJITUA
LEGATZA ARRAUTZEZTATUTA + URAZA + LIMOIA
FRUTA: MANDARINA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

26

LEKAKAK, PAPATA ETA AZENARIOAREKIN
ATUN TORTILA+TOMATE ENTSALADA
FRUTA: UDARE
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

27

ZIAZERBA KREMA
ARROZ INTEGRALA BARAZKIEKIN
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

30

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

31

OHARRA: * PORRU PATATA ETA LEKAK PATATEKIN, OSORIK ESKEINIKO DA LEHENENGO.

*TXEKOR HARAGIA, EUSKO LABELDUNA DA.

*ARRAINA FRESKOA DA

*ARRAUTZAK EKOLOGIKOAK DIRA

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

*ERRIGORA-KO PRODUKTUAK: ARROZA, TOMATEA ETA OLIO OLIBA BIRJINA ERABILTZEN

DIRA **ERRIGORA**



JAKINTZA IKASTOLA, ESKOLA-JANTOKIA

URRIA 2023

GLUTENIK GABEKO MENUA

ASTELEHENA

2

LEKAKAK, PAPATA ETA AZENARIOAREKIN
TXERRI SOLOMOA + PIPER GORRIAK
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

ASTEARTEA

3

DILISTAK, PORRU ETA AZENARIOAREKIN
LEGATZA SALTSA BERDEAN
IZTUETA JOGURTA NATURALA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

ASTEAZKENA

4

KUIATXO KREMA
MAKARROIAK, ETXEKO TOMATE SALTSA + GAZTA
FRUTA: MELOIA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

OSTEGUNA

5

BABARRUN TXURIAK
LEGATZA LABEAN, BARATXURI, OLIO OZPIN SALTSAN
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

OSTIRALA

6

ENTSALADA MIXTA/KUIATXO KREMA
TXEKOR HARAGI HANBURGESA ETXEKO TOMATE SALTSAKIN
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

KUIATXO KREMA

9

ARROZA KUBATAR ERARA
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

DILISTAK, PORRU ETA AZENARIOAREKIN

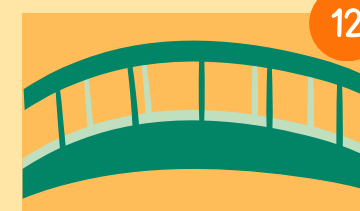
10

LEGATZA ARRAUTZEZTATUTA + URAZA + LIMOIA
IZTUETA, BEHI ESNE TXOKOLATE IRABIAKIA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

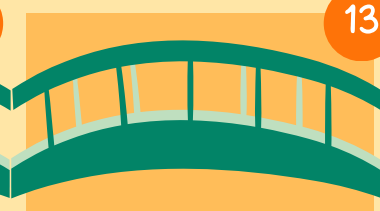
PORRU PATATA

11

TXEKOR HARAGI GISATUA, BARAZKI SALTSAN
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA



12



13

DILISTAK, PORRU ETA AZENARIOAREKIN

16

PATATA TORTILA + URAZA ETA KANONIGO ENTSALADA
FRUTA: MELOIA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

ZIAZERBA KREMA

17

LEGATZA LABEAN, OLIO OZPIN BARATZURI SALTSAN
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

PATATAK ERRIOXAR ERARA

18

OILASKO IZTERRA LABEAN + PIPER GORRIAK
IZTUETA JOGURTA NATURALA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

PASTA ENTSALADA / KUIA KREMA

19

LEGATZA SALTSA BERDEAN
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

PORRU PATATA

20

TXEKOR HARAGI PILOTATXOAK BARAZKI SALTSAN + ARROZ ZURIA
FRUTA: MANDARINA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

KUIATXO KREMA

23

MAKARROIAK, ETXEKO TOMATE SALTSA + GAZTA
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

BABARRUN GORRIAK

24

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

ENTSALADA MIXTA/KUIATXO KREMA

25

TXEKOR HARAGI HANBURGESA ETXEKO TOMATE SALTSAKIN
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

ARROZA + TOMATE FRIJITUA

26

LEGATZA ARRAUTZEZTATUTA + URAZA + LIMOIA
FRUTA: MANDARINA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

LEKAKAK, PAPATA ETA AZENARIOAREKIN

27

TXERRI SOLOMOA + PIPER GORRIAK
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

ZIAZERBA KREMA

30

OILASKO PETXUGA XERRA + PIPER GORRIAK
FRUTA: MANDARINA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

TXITXIRIOAK

31

LEGATZA SALTSA BERDEAN
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

OHARRA: * PORRU PATATA ETA LEKAK PATATEKIN, OSORIK ESKEINIKO DA LEHENENGO.

*TXEKOR HARAGIA, EUSKO LABELDUNA DA.

*ARRAINA FRESKOA DA

*ARRAUTZAK EKOLOGIKOAK DIRA

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

*ERRIGORA-KO PRODUKTUAK: ARROZA, TOMATEA ETA OLIO OLIBA BIRJINA ERABILTZEN

DIRA **ERRIGORA**