



JAKINTZA IKASTOLA, ESKOLA-JANTOKIA

2024 URTARRILA

MENU OROKORRA

ASTELEHENA

8

KUIA KREMA
MAKARROIAK ETXEKO
TOMATE SALTSA+GAZTA
BIRRINDUA
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ASTEARTEA

9

BABARRUN BELTZAK
LEGATZA LABEAN
BARATXURI,OLIO,OZPIN
SALTSAN
IZTUETA,BEHI ESNEZ
EGINIKO TXOKOLATE
IRABIAKIA
LAUNTZEKO: ZEREALDUN
OGI INTEGRALA

ASTEAZKENA

10

AZALORE KREMA
TXEKOR HARAGI
PILOTATXOAK BARAZKI
SALTSAN+ARROZ
INTEGRALA
FRUTA: MANDARINA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

OSTEGUNA

11

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

OSTIRALA

12

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

TXEKOR HARAGI-FIDEO
ZOPA

15

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

DILISTAK,PORRU ETA
AZENARIOAREKIN

16

LEGATZA SALTSA BERDEAN
IZTUETA,JOGURTA
NATURALA
LAGUNTZEKO:ZEREALDUN
OGI INTEGRALA

ZIAZERBA KREMA

17

PATATA TORTILA+URAZA
ENTSALADA
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

TXITXIRIOAK,PORRU ETA
AZENARIOAREKIN

18

LEGATZA
ARRAUTZEZTATUTA+LIMOIA
+URAZA ENTSALADA
FRUTA:UDAREA
LAGUNTZEKO:ZEREALDUN
OGI INTEGRALA

BROKOLI KREMA

19

OILASKO IZTERRA PATATA
ERREEKIN
FRUTA:PLATANOA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

KUIA KREMA

22

ARROZA KUBATAR ERARA
FRUTA: MANDARINA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

PATATAK ERRIOXAR ERARA

23

LEGATZA
ARRAUTZEZTATUTA+URAZA+
LIMOIA
IZTUETA,BEHI ESNEZ
EGINIKO TXOKOLATE
IRABIAKIA
LAGUNTZEKO:ZEREALDUN
OGI INTEGRALA

DILISTAK,PORRU ETA
AZENARIOAREKIN

24

SOLOMOA+PIPER GORRIAK
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

PORRU PATATA

25

LEGATZA
LABEAN,BARATXURI,OLIO,
OZPIN SALTSAN
IZTUETA,JOGURTA
NATURALA
LAGUNTZEKO:ZEREALDUN
OGI INTEGRALA

KUIATXO KREMA

26

TXEKOR HARAGI
HANBURGESA ETXEKO
TOMATE SALTSA
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

BABARRUN TXURIAK PORRU
ETA AZENARIOAREKIN

29

PATATA TORTILA+URAZA
ENTSALADA
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

MAKARROIAK ETXEKO
TOMATE SALTSA

30

LEGATZA SALTSA BERDEAN
IZTUETA, JOGURTA
NATURALA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN
OGI INTEGRALA

ZERBA PATATEKIN

31

OILASKO XERRA+PIPER
GORRIAK
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

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

*TXEKOR HARAGIA, EUSKO LABELDUNA DA.

*ARRAINA FRESKOA DA

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

DIRA



* ARRAUTZAK EKOLOGIKOAK DIRA



JAKINTZA IKASTOLA, ESKOLA-JANTOKIA

2024 URTARRILA

HARAGIRIK GABEKO MENUA

ASTELEHENA

8

KUIA KREMA
MAKARROIAK ETXEKO
TOMATE SALTSA+GAZTA
BIRRINDUA
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ASTEARTEA

9

BABARRUN BELTZAK
LEGATZA LABEAN
BARATXURI,OLIO,OZPIN
SALTSA
IZTUETA,BEHI ESNEZ
EGINIKO TXOKOLATE
IRABIAKIA
LAUNTZEKO: ZEREALDUN
OGI INTEGRALA

ASTEAZKENA

10

AZALORE KREMA
ARROZ INTEGRALA
BARAZKIEKIN
FRUTA: MANDARINA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

OSTEGUNA

11

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

OSTIRALA

12

PORRU PATATA
ARRAUTZA
FREJITUA+PIPER GORRIAK
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

BARAZKI SALDA-FIDEO ZOPA

15

ARRAUTZA EGOSIA ETXEKO
TOMATE SALTSA
FRUTA: MANDARINA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

DILISTAK,PORRU ETA AZENARIOAREKIN

16

LEGATZA SALTSA BERDEAN
IZTUETA,JOGURTA
NATURALA
LAGUNTZEKO:ZEREALDUN
OGI INTEGRALA

ZIAZERBA KREMA

17

PATATA TORTILA+URAZA
ENTSALADA
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

TXITXIRIOAK,PORRU ETA AZENARIOAREKIN

18

LEGATZA
ARRAUTZEZTATUTA+LIMOIA
+URAZA ENTSALADA
FRUTA:UDAREA
LAGUNTZEKO:ZEREALDUN
OGI INTEGRALA

BROKOLI KREMA

19

PATATA TORTILA
FRUTA:PLATANOA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

KUIA KREMA

22

ARROZA KUBATAR ERARA
FRUTA: MANDARINA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

PATATAK ERRIOXAR ERARA

23

LEGATZA
ARRAUTZEZTATUTA+URAZA+
LIMOIA
IZTUETA,BEHI ESNEZ
EGINIKO TXOKOLATE
IRABIAKIA
LAGUNTZEKO:ZEREALDUN
OGI INTEGRALA

DILISTAK,PORRU ETA AZENARIOAREKIN

24

ARRAUTZA
FRIJITUA+PIPER GORRIAK
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

PORRU PATATA

25

LEGATZA
LABEAN,BARATXURI,OLIO,
OZPIN SALTSA
IZTUETA,JOGURTA
NATURALA
LAGUNTZEKO:ZEREALDUN
OGI INTEGRALA

KUIATXO KREMA

26

TORTILA
FRANTSESA+ETXEKO TOMATE
SALTSA
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

BABARRUN TXURIAK PORRU ETA AZENARIOAREKIN

29

PATATA TORTILA+URAZA
ENTSALADA
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

MAKARROIAK ETXEKO TOMATE SALTSA

30

LEGATZA SALTSA BERDEAN
IZTUETA, JOGURTA
NATURALA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN
OGI INTEGRALA

ZERBA PATATEKIN

31

ARRAUTZA EGOSIA+PIPER
GORRIAK
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

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

*TXEKOR HARAGIA, EUSKO LABELDUNA DA.

*ARRAINA FRESKOA DA

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

DIRA



* ARRAUTZAK EKOLOGIKOAK DIRA



JAKINTZA IKASTOLA, ESKOLA-JANTOKIA

2024 URTARRILA

GLUTENIK GABEKO MENUA

ASTELEHENA

8

KUIA KREMA
MAKARROIAK ETXEKO
TOMATE SALTSA+GAZTA
BIRRINDUA
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

ASTEARTEA

9

BABARRUN BELTZAK
LEGATZA LABEAN
BARATXURI,OLIO,OZPIN
SALTSAN
IZTUETA,BEHI ESNEZ
EGINIKO TXOKOLATE
IRABIAKIA
LAUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

ASTEAZKENA

10

AZALORE KREMA
TXEKOR HARAGI
PILOTATXOAK BARAZKI
SALTSAN+ARROZ
INTEGRALA
FRUTA: MANDARINA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

OSTEGUNA

11

DILISTAK, AZENARIO ETA
PORRUAEREKIN
LEGATZA
ARRAUTZEZTATUTA+LIMOIA
+URAZA ENTSALADA
FRUTA:UDAREA
LAUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

OSTIRALA

12

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

TXEKOR HARAGI-FIDEO
ZOPA

15

TXEKOR HARAGI EGOSIA
ETXEKO TOMATE SALTSAN
FRUTA: MANDARINA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

DILISTAK,PORRU ETA
AZENARIOAREKIN

16

LEGATZA SALTSA BERDEAN
IZTUETA,JOGURTA
NATURALA
LAGUNTZEKO:GLUTENIK
GABEKO OGIA

ZIAZERBA KREMA

17

PATATA TORTILA+URAZA
ENTSALADA
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

TXITXIRIOAK,PORRU ETA
AZENARIOAREKIN

18

LEGATZA
ARRAUTZEZTATUTA+LIMOIA
+URAZA ENTSALADA
FRUTA:UDAREA
LAGUNTZEKO:GLUTENIK
GABEKO OGIA

BROKOLI KREMA

19

OILASKO IZTERRA PATATA
ERREEKIN
FRUTA:PLATANOA
LAUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

KUIA KREMA

22

ARROZA KUBATAR ERARA
FRUTA: MANDARINA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

PATATAK ERRIOXAR ERARA

23

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

DILISTAK,PORRU ETA
AZENARIOAREKIN

24

SOLOMOA+PIPER GORRIAK
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

PORRU PATATA

25

LEGATZA
LABEAN,BARATXURI,OLIO,
OZPIN SALTSAN
IZTUETA,JOGURTA
NATURALA
LAGUNTZEKO:GLUTENIK
GABEKO OGIA

KUIATXO KREMA

26

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

BABARRUN TXURIAK PORRU
ETA AZENARIOAREKIN

29

PATATA TORTILA+URAZA
ENTSALADA
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

MAKARROIAK ETXEKO
TOMATE SALTSA

30

LEGATZA SALTSA BERDEAN
IZTUETA, JOGURTA
NATURALA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

ZERBA PATATEKIN

31

OILASKO XERRA+PIPER
GORRIAK
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

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

*TXEKOR HARAGIA, EUSKO LABELDUNA DA.

*ARRAINA FRESKOA DA

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

DIRA



* ARRAUTZAK EKOLOGIKOAK DIRA