



# JAKINTZA IKASTOLA, ESKOLA-JANTOKIA

## 2024 MAIATZA

## MENU OROKORRA

### ASTELEHENA

### ASTEARTEA

### ASTEAZKENA

### OSTEGUNA

### OSTIRALA

JAI EGUNA!

MAKARROIAK ETXEKO  
TOMATE SALTSAN  
  
LEGATZA  
ARRAUTZEZTATUTA+LIMOIA  
+URAZA ENTSALADA  
  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN  
OGI INTEGRALA

DILISTAK,AZENARIO ETA  
PORRUAREKIN  
  
TXERRI SOLOMOA +PIPER  
GORRIAK  
  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ENTZALADA MIXTA/  
KUIA KREMA  
  
OLIASKO IZTERRA+PATATA  
ERREAK  
  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

DILISTAK,AZENARIO ETA  
PORRUAREKIN  
LEGATZA  
LABEAN,BARATXURI,OLIO  
OZPIN SALTSAN  
  
IZTUETA,JOGURTA  
NATURALA  
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN  
OGI INTEGRALA

KUIATXO KREMA  
  
TXEKOR HARAGI  
PILOTATXOAK BARAZKI  
SALTSAN+ ARROZ  
INTEGRALA  
  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

BABARRUN  
ZURIAK,AZENARIO ETA  
PORRUAREKIN  
  
LEGATZA  
SALTSA BERDEAN  
  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN  
OGI INTEGRALA

ZIAZERBA KREMA  
  
PATATA TORTILA  
+URAZA EZBERDINEN  
ENTZALADA  
  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

DILISTAK,AZENARIO ETA  
PORRUAREKIN  
  
TXEKOR HARAGI  
HANBURGESA+ETXEKO  
TOMATE SALTSA  
  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

PORRU PATATA  
  
LEGATZA  
ARRAUTZEZTATUTA+LIMOIA  
+URAZA ENTSALADA  
  
IZTUETA, TXOKOLATE  
IRABIAKIA  
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN  
OGI INTEGRALA

ILARRAK PATATEKIN  
  
TXERRI SOLOMOA+PIPER  
BERDEA  
  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ENTZALADA MIXTA/  
PORRU KREMA  
  
LEGATZA LABEAN,OLIO  
OZPIN BARATXURI  
SALTSAN  
  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN  
OGI INTEGRALA

KUIA KREMA  
  
MAKARROIAK+ETXEKO  
TOMATE SALTSAN+GAZTA  
  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

AZALORE KREMA  
  
ARROZA KUBATAR ERARA  
  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

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

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

PASTA ENZALADA  
  
LEGATZA LABEAN,OLIO  
OZPIN BARATXURI  
SALTSAN  
  
IZTUETA, TXOKOLATE  
IRABIAKIA  
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN  
OGI INTEGRALA

KUIATXO KREMA  
  
OLIASKO  
XERRA+TXANPINOIAK  
  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

BROKOLI KREMA  
  
TXERRI SOLOMOA +PIPER  
GORRIAK  
  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

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

KUIA KREMA  
  
MAKARROIAK+ETXEKO  
TOMATE SALTSAN+GAZTA  
  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

TXITXIRIOAK,AZENARIO  
ETA PORRUAREKIN  
  
LEGATZA  
SALTSA BERDEAN  
  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN  
OGI INTEGRALA

LEKAK PATATEKIN  
  
TXEKOR HARAGI  
PILOTATXOAK, BARAZKI  
SALTSAN+ARROZ  
INTEGRALA  
  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GARI 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. (1.60 PLATERA)

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

DIRA **ERRIGORA**



# JAKINTZA IKASTOLA, ESKOLA-JANTOKIA

## 2024 MAIATZA

## GLUTENIK GABEKO MENUA

### ASTELEHENA

### ASTEARTEA

### ASTEAZKENA

### OSTEGUNA

### OSTIRALA

6

7

1

JAI EGUNA!

2

MAKARROIAK ETXEKO  
TOMATE SALTSAN

LEGATZA  
ARRAUTZEZTATUTA+LIMOIA  
+URAZA ENTSALADA

GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GLUTENIK  
GABEKO, OGI INTEGRALA

3

DILISTAK,AZENARIO ETA  
PORRUAREKIN

TXERRI SOLOMOA +PIPER  
GORRIAK

GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GLUTENIK  
GABEKO, OGI

6

ENTSalADA MIXTA/  
KUIA KREMA

OLIASKO IZTERRA+PATATA  
ERREAK

GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GLUTENIK  
GABEKO, OGI

7

DILISTAK,AZENARIO ETA  
PORRUAREKIN

LEGATZA  
LABEAN,BARATXURI,OLIO  
OZPIN SALTSAN

IZTUETA,JOGURTA  
NATURALA  
LAGUNTZEKO: GLUTENIK  
GABEKO, OGI INTEGRALA

8

KUIATXO KREMA

TXEKOR HARAGI  
PILOTATXOAK BARAZKI  
SALTSAN+ ARROZ  
INTEGRALA

GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GLUTENIK  
GABEKO OGI

9

BABARRUN  
ZURIAK,AZENARIO ETA  
PORRUAREKIN

LEGATZA  
SALTSA BERDEAN

GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GLUTENIK  
GABEKO OGI INTEGRALA

10

ZIAZERBA KREMA

PATATA TORTILA  
+URAZA EZBERDINEN  
ENTSalADA

GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GLUTENIK  
GABEKO , OGI

13

DILISTAK,AZENARIO ETA  
PORRUAREKIN

TXEKOR HARAGI  
HANBURGESA+ETXEKO  
TOMATE SALTSA

GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GLUTENIK  
GABEKO OGI

14

PORRU PATATA

LEGATZA  
ARRAUTZEZTATUTA+LIMOIA  
+URAZA ENTSALADA

IZTUETA,TXOKOLATE  
IRABIAKIA  
LAGUNTZEKO: GLUTENIK  
GABEKO OGI INTEGRALA

15

ILARRAK PATATEKIN

TXERRI SOLOMOA+PIPER  
BERDEA

GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GLUTENIK  
GABEKO OGI

16

ENTSalADA MIXTA/  
PORRU KREMA

LEGATZA LABEAN,OLIO  
OZPIN BARATXURI  
SALTSAN

GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GLUTENIK  
GABEKO, OGI INTEGRALA

17

KUIA KREMA

MAKARROIAK+ETXEKO  
TOMATE SALTSAN+GAZTA

GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GLUTENIK  
GABEKO,OGIA

20

AZALORE KREMA

ARROZA KUBATAR ERARA

GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GLUTENIK  
GABEKO OGI

21

BABARRUN BELTZAK

LEGATZA SALTSA BERDEAN

IZTUETA, JOGURTA  
NATURALA  
LAGUNTZEKO: GLUTENIK  
GABEKO, OGI INTEGRALA

22

PORRU PATATA

HARAGI GISATUA, BARAZKI  
SALTSAN

GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GLUTENIK  
GABEKO OGI

23

PASTA ENTSALADA

LEGATZA LABEAN,OLIO  
OZPIN BARATXURI  
SALTSAN

IZTUETA,TXOKOLATE  
IRABIAKIA  
LAGUNTZEKO: GLUTENIK  
GABEKO, OGI INTEGRALA

24

KUIATXO KREMA

OLIASKO XERRA  
+TXANPINOIAK

GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GLUTENIK  
GABEKO, OGI

27

BROKOLI KREMA

TXERRI SOLOMOA +PIPER  
GORRIAK

GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GLUTENIK  
GABEKO OGI

28

DILISTAK,PORRU ETA  
AZENARIOAREKIN

LEGATZA  
ARRAUTZEZTATUTA+LIMOIA  
+URAZA ENTSALADA

IZTUETA,TXOKOLATE  
IRABIAKIALAGUNTZEKO:  
GLUTENIK GABEKO, OGI  
INTEGRALA

29

KUIA KREMA

MAKARROIAK+ETXEKO  
TOMATE SALTSAN+GAZTA

GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GLUTENIK  
GABEKO OGI

30

TXITXIRIOAK,AZENARIO  
ETA PORRUAREKIN

LEGATZA  
SALTSA BERDEAN

GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GLUTENIK  
GABEKO, OGI INTEGRALA

31

LEKAK PATATEKIN

TXEKOR HARAGI  
PILOTATXOAK, BARAZKI  
SALTSAN+ARROZ  
INTEGRALA

GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GLUTENIK  
GABEKO, OGI

**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. (1.60 PLATERA)

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

DIRA **ERRIGORA**



# JAKINTZA IKASTOLA, ESKOLA-JANTOKIA

## 2024 MAIATZA

## HARAGIRIK GABEKO MENUA

### ASTELEHENA

### ASTEARTEA

### ASTEAZKENA

### OSTEGUNA

### OSTIRALA

1

2

3  
**JAI EGUNA!**

4  
MAKARROIAK ETXEO  
TOMATE SALTSAN  
  
LEGATZA  
ARRAUTZEZTATUTA+LIMOIA  
+URAZA ENTSALADA  
  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN  
OGI INTEGRALA

5  
DILISTAK, AZENARIO ETA  
PORRUAREKIN  
  
ATUN TORTILA +PIPER  
GORRIAK  
  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

6  
ENTSALADA MIXTA/  
KUIA KREMA  
  
ARRAUTZA  
FREJITUAK+PATATA ERREAK  
  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

7  
DILISTAK, AZENARIO ETA  
PORRUAREKIN  
LEGATZA  
LABEAN, BARATXURI, OLIO  
OZPIN SALTSAN  
  
IZTUETA, JOGURTA  
NATURALA  
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN  
OGI INTEGRALA

8  
KUIATXO KREMA  
  
ZEREALDUN HANBURGESA+  
ARROZ INTEGRALA  
  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

9  
BABARRUN  
ZURIAK, AZENARIO ETA  
PORRUAREKIN  
  
LEGATZA  
SALTSA BERDEAN  
  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN  
OGI INTEGRALA

10  
ZIAZERBA KREMA  
  
PATATA TORTILA  
+URAZA EZBERDINEN  
ENTSALADA  
  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

11  
DILISTAK, AZENARIO ETA  
PORRUAREKIN  
  
ARROZ  
INTEGRALA+BARZKIAK  
PLANTXAN  
  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

12  
PORRU PATATA  
  
LEGATZA  
ARRAUTZEZTATUTA+LIMOIA  
+URAZA ENTSALADA  
  
IZTUETA, TXOKOLATE  
IRABIAKIA  
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN  
OGI INTEGRALA

13  
ILARRAK PATATEKIN  
  
ZEREALDUN  
HANBURGESA+PIPER  
BERDEA  
  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

14  
ENTSALADA MIXTA/  
PORRU KREMA  
  
LEGATZA LABEAN, OLIO  
OZPIN BARATXURI  
SALTSAN  
  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN  
OGI INTEGRALA

15  
KUIA KREMA  
  
MAKARROIAK+ETXEO  
TOMATE SALTSAN+GAZTA  
  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

16  
AZALORE KREMA  
  
ARROZA KUBATAR ERARA  
  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

17  
BABARRUN BELTZAK  
  
LEGATZA SALTSA BERDEAN  
  
IZTUETA, JOGURTA  
NATURALA  
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN  
OGI INTEGRALA

18  
PORRU PATATA  
  
ARRAUTZA EGOSIAK+  
ETXEO TOMATE SALTSA  
  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

19  
PASTA ENTSALADA  
  
LEGATZA LABEAN, OLIO  
OZPIN BARATXURI  
SALTSAN  
  
IZTUETA, TXOKOLATE  
IRABIAKIA  
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN  
OGI INTEGRALA

20  
KUIATXO KREMA  
  
ZEREALDUN HANBURGESA+  
TXANPINOIAK  
  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

21  
BROKOLI KREMA  
  
PATATA TORTILA +PIPER  
GORRIAK  
  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

22  
DILISTAK, PORRU ETA  
AZENARIOAREKIN  
  
LEGATZA  
ARRAUTZEZTATUTA+LIMOIA  
+URAZA ENTSALADA  
  
IZTUETA, TXOKOLATE  
IRABIAKIA  
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN  
OGI INTEGRALA

23  
KUIA KREMA  
  
MAKARROIAK+ETXEO  
TOMATE SALTSAN+GAZTA  
  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

24  
TXITXIRIOAK, AZENARIO  
ETA PORRUAREKIN  
  
LEGATZA  
SALTSA BERDEAN  
  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN  
OGI INTEGRALA

25  
LEKAK PATATEKIN  
  
ARROZ  
INTEGRALA+BARAZKIAK  
PLANTXAN  
  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GARI 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. (1.60 PLATERA)

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

DIRA **ERRIGORA**