



JAKINTZA IKASTOLA, IKASTOLA-JANGELA

2025 AZAROA

MENU OROKORRA

ASTELEHENA

3

KUIA KREMA
MAKARROIAK ETXEO
TOMATE SALTSA+GAZTA
BIRRINDUA
GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ASTEARTEA

4

BABARRUN BELTZAK
LEGATZA ARRAUTZEZTAUTA+LIMOIA
URAZA ENTSALADA
IZTUETA, JOGURTA NATURAL
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

ASTEAZKENA

5

ZIAZERBA KREMA
TXEKOR HARAGI GISATUA
BARAZKI SALTSAN
GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

OSTEGUNA

6

DILISTAK, AZENARIO ETA
PORRUAREKIN
LEGATZA LABEAN, BARATXURI OLIO
OZPIN SALTSAN
GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

OSTIRALA

7

PORRU PATATA
OILASKO IZTERRA
LABEAN+PATATA ERREAK
GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

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

10

BROKOLI KREMA
LEGATZA
SALTSA BERDEAN
IZTUETA BEHI ESNE TXOKOLATE
IRABIAKIA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

11

TXEKOR HARAGI-FIDEO
ZOPA
TXEKOR HARAGI EGOSIA
ETXEO TOMATE SALTSAN
GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

12

PATATAK ERRIOXAR ERARA
LEGATZA ARRAUTZEZTAUTA+LIMOIA
URAZA ENTSALADA
GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

13

KUIATXO KREMA
ARROZA KUBATAR ERARA
GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

14

KUIA KREMA
PATATA TORTILA+ URAZA
ENTSALADA
GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

17

BABARRUN TXURIAK PORRU
ETA AZENARIOAREKIN
LEGATZA LABEAN, BARATXURI OLIO
OZPIN SALTSAN
IZTUETA, JOGURTA NATURALA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

18

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

19

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

20

ESPAGETIAK, ETXEO
TOMATEAREKIN
OILASKO
XERRA+TXANPINOIAK
GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

21

PORRU PATATA
TXERRI SOLOMOA +PIPER
GORRIAK
GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

24

TXITXIRIOAK, AZENARIO ETA
PORRUAREKIN
LEGATZA
ARRAUTZEZTAUTA+LIMOIA URAZA
ENTSALADA
IZTUETA, BEHI ESNE TXOKOLATE
IRABIAKIA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

25

ZERBA KREMA
TXEKOR HARAGI
HANBURGESA+ETXEO TOMATE
SALTSA
GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

26

BABARRUN GORRIAK
LEGATZA LABEAN, BARATXURI OLIO
OZPIN SALTSAN
GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

27

KUIATXO KREMA
MAKARROIAK ETXEO
TOMATE SALTSA+GAZTA
BIRRINDUA
GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

28

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





JAKINTZA IKASTOLA, IKASTOLA-JANGELA

2025 AZAROA

GLUTENIK GABEKO MENUA

ASTELEHENA

3

KUIA KREMA
MAKARROIAK ETXKO
TOMATE SALTSA+GAZTA
BIRRINDUA
GARAIO FRUTA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

ASTEARTEA

4

BABARRUN BELTZAK
LEGATZA ARRAUTZEZTAUTA+LIMOIA
URAZA ENTSALADA
IZTUETA, JOGURTA NATURAL
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

ASTEAZKENA

5

ZIAZERBA KREMA
TXEKOR HARAGI GISATUA
BARAZKI SALTSAN
GARAIO FRUTA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

OSTEGUNA

6

DILISTAK, AZENARIO ETA
PORRUAREKIN
LEGATZA LABEAN, BARATXURI OLIO
OZPIN SALTSAN
GARAIO FRUTA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

OSTIRALA

7

PORRU PATATA
OILASKO IZTERRA
LABEAN+PATATA ERREAK
GARAIO FRUTA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

DILISTAK, AZENARIO ETA
PORRUAREKIN
TXERRI SOLOMOA +PIPER
GORRIAK
GARAIO FRUTA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

10

BROKOLI KREMA
LEGATZA
SALTSA BERDEAN

11

IZTUETA BEHI ESNE TXOKOLATE
IRABIAKIA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

TXEKOR HARAGI-FIDEO
ZOPA
TXEKOR HARAGI EGOSIA
ETXKO TOMATE SALTSAN
GARAIO FRUTA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

12

PATATAK ERRIOXAR ERARA
LEGATZA ARRAUTZEZTAUTA+LIMOIA
URAZA ENTSALADA
GARAIO FRUTA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

13

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

14

KUIA KREMA
PATATA TORTILA+ URAZA
ENTSALADA
GARAIO FRUTA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

17

BABARRUN TXURIAK PORRU
ETA AZENARIOAREKIN
LEGATZA LABEAN, BARATXURI OLIO
OZPIN SALTSAN
IZTUETA, JOGURTA NATURALA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

18

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

19

DILISTAK, AZENARIO ETA
PORRUAREKIN
LEGATZA
SALTSA BERDEAN
GARAIO FRUTA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

20

ESPAGETIAK, ETXKO
TOMATEAREKIN
OILASKO
XERRA+TXANPINOIAK
GARAIO FRUTA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

21

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

24

TXITXIRIOAK, AZENARIO ETA
PORRUAREKIN
LEGATZA
ARRAUTZEZTAUTA+LIMOIA URAZA
ENTSALADA
IZTUETA, BEHI ESNE TXOKOLATE
IRABIAKIA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

25

ZERBA KREMA
TXEKOR HARAGI
HANBURGESA+ETXKO TOMATE
SALTSAN
GARAIO FRUTA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

26

BABARRUN GORRIAK
LEGATZA LABEAN, BARATXURI OLIO
OZPIN SALTSAN
GARAIO FRUTA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

27

KUIATXO KREMA
MAKARROIAK ETXKO
TOMATE SALTSAN+GAZTA
BIRRINDUA
GARAIO FRUTA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

28

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





JAKINTZA IKASTOLA, IKASTOLA-JANGELA

2025 AZAROA

HARAGIRIK GABEA

ASTELEHENA

3

KUIA KREMA
MAKARROIAK ETXKO
TOMATE SALTSA+GAZTA
BIRRINDUA
GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ASTEARTEA

4

BABARRUN BELTZAK
LEGATZA ARRAUTZEZTAUTA+LIMOIA
URAZA ENTSALADA
IZTUETA, JOGURTA NATURAL
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

ASTEAZKENA

5

ZIAZERBA KREMA
ZEREALDUN
HANBURGESA+BARAZKI
SALTSA
GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

OSTEGUNA

6

DILISTAK, AZENARIO ETA
PORRUAREKIN
LEGATZA LABEAN, BARATXURI OLIO
OZPIN SALTSA
GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

OSTIRALA

7

PORRU PATATA
ARRAUTZA FREJITUA+PATATA
ERREAK
GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

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

10

BROKOLI KREMA
LEGATZA
SALTSA BERDEAN
IZTUETA BEHI ESNE TXOKOLATE
IRABIAKIA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

11

PORRU PATATA
ARRAUTZA EGOSIA, ETXKO
TOMATE SALTSA
GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

12

PATATAK ERRIOXAR ERARA
LEGATZA ARRAUTZEZTAUTA+LIMOIA
URAZA ENTSALADA
GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

13

KUIATXO KREMA
ARROZA KUBATAR ERARA
GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

14

KUIA KREMA
PATATA TORTILA+ URAZA
ENTSALADA
GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

17

BABARRUN TXURIAK PORRU
ETA AZENARIOAREKIN
LEGATZA LABEAN, BARATXURI OLIO
OZPIN SALTSA
IZTUETA, JOGURTA NATURALA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

18

AZALORE KREMA
ARROZ
INTEGRALA+TOMATE
SALTSA
GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

19

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

20

ESPAGETIAK, ETXKO
TOMATEAREKIN
TORTILA
FRANTSESA+TXANPINOIAK
GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

21

PORRU PATATA
ATUN TORTILA +PIPER GORRIAK
GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

24

TXITXIRIOAK, AZENARIO ETA
PORRUAREKIN
LEGATZA
ARRAUTZEZTAUTA+LIMOIA URAZA
ENTSALADA
IZTUETA, BEHI ESNE TXOKOLATE
IRABIAKIA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

25

ZERBA KREMA
ZEREALDUN HANBURGESA+ETXKO
TOMATE SALTSA
GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

26

BABARRUN GORRIAK
LEGATZA LABEAN, BARATXURI OLIO
OZPIN SALTSA
GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

27

KUIATXO KREMA
MAKARROIAK ETXKO
TOMATE SALTSA+GAZTA
BIRRINDUA
GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

28

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

