



JAKINTZA IKASTOLA, IKASTOLA-JANTOKIA

2026 *Canva* EKAINA

MENU OROKORRA

ASTELEHENA

1
 KUIA KREMA
 ARROZA KUBATAR ERARA
 GARAICO FRUTA
 LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ASTEARTEA

2
 BABARRUNA BELTZAK
 LEGATZA LABEAN, OLIO
 OZPIN BARATXURI SALTSAN
 IZTUETA JOGURTA
 NATURALA
 LAGUNTZEKO: ZEREALDUN
 OGI INTEGRALA

ASTEAZKENA

3
 ZIAZERBA KREMA
 OILASKO IZTERRA+PATATA
 ERREAK
 GARAICO FRUTA
 LAGUNTZEKO: GARI OGIA

OSTEGUNA

4
 TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN
 LEGATZA SALTSA BERDEAN
 GARAICO FRUTA
 LAGUNTZEKO: ZEREALDUN
 OGI INTEGRALA

OSTIRALA

5
 ENTSALADA MIXTA
 TXEKOR HARAGI
 HANBURGESA+ETXEKO
 TOMATE SALTSA
 GARAICO FRUTA
 LAGUNTZEKO: GARI OGIA

8
 KUIATXO KREMA
 MAKARROIAK ETXEKO
 TOMATE SALTSA+GAZTA
 BIRRINDUA
 GARAICO FRUTA
 LAGUNTZEKO: GARI OGIA

9
 DILISTAK BARAZKIEKIN
 ATUNA, ETXEKO TOMATE
 SALTSAN
 IZTUETA JOGURTA
 NATURALA
 LAGUNTZEKO: ZEREALDUN
 OGI INTEGRALA

10
 BROKOLI KREMA
 TXEKOR HARAGI
 PILOTATXOAK BARAZKI
 SALTSAN+ARROZ INTEGRALA
 GARAICO FRUTA
 LAGUNTZEKO: GARI OGIA

11
 ILARRAK PATATEKIN
 LEGATZA
 ARRAUTZEZTATUTA+LIMOIA+
 URAZA
 GARAICO FRUTA
 LAGUNTZEKO: ZEREALDUN
 OGI INTEGRALA

12
 PORRU PATATA
 TXERRI SOLOMOA+PIPER
 GORRIAK
 GARAICO FRUTA
 LAGUNTZEKO: GARI OGIA

15
 BABARRUN TXURIAK
 BARAZKIEKIN
 PATATA TORTILA+URAZA
 ENTSALADA
 GARAICO FRUTA
 LAGUNTZEKO: GARI OGIA

16
 PASTA ENTSALADA
 LEGATZA LABEAN, BARATXURI
 OLIO OZPIN SALTSAN
 IZTUETA JOGURTA NATURALA
 LAGUNTZEKO: ZEREALDUN
 OGI INTEGRALA

17
 LEKA PATATA ETA
 AZENARIOAREKIN
 OILASKO XERRA +PIPER
 GORRIAK
 GARAICO FRUTA
 LAGUNTZEKO: GARI OGIA

18
 BAZKARI BEREZIA



UDAKO OPORRAK, ONDO PASA!



OHARRA:

- * PORRU PATATA ETA LEKAK PATATEKIN, OSORIK ESKEINIKO DA LEHENENGO.
- * TXEKOR HARAGIA, EUSKO LABELDUNA DA.
- * LEGATZA FRESKOA DA

- * ARRAUTZAK EKOLOGIKOAK DIRA
- * ERRIGORA-KO PRODUKTUAK: ARROZA, TOMATEA, PIPAR GORRIAK ETA OLIO OLIBA BIRJINA ERABILTZEN DIRA





JAKINTZA IKASTOLA, IKASTOLA-JANTOKIA

2026 *Canva* EKAINA

HARAGIRIK GABEKO MENUA

ASTELEHENA

1
 KUIA KREMA
 ARROZA KUBATAR ERARA
 GARAICO FRUTA
 LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ASTEARTEA

2
 BABARRUNA BELTZAK
 LEGATZA LABEAN, OLIO
 OZPIN BARATXURI SALTSAN
 IZTUETA JOGURTA
 NATURALA
 LAGUNTZEKO: ZEREALDUN
 OGI INTEGRALA

ASTEAZKENA

3
 ZIAZERBA KREMA
 ARRAUTZA FREJITUA+PATATA
 ERREAK
 GARAICO FRUTA
 LAGUNTZEKO: GARI OGIA

OSTEGUNA

4
 TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN
 LEGATZA SAL TSA BERDEAN
 GARAICO FRUTA
 LAGUNTZEKO: ZEREALDUN
 OGI INTEGRALA

OSTIRALA

5
 ENTSALADA MIXTA
 ARRAUTZA EGOSIA+ETXEKO
 TOMATE SAL TSA
 GARAICO FRUTA
 LAGUNTZEKO: GARI OGIA

8
 KUIATXO KREMA
 MAKARROIAK ETXEKO
 TOMATE SAL TSA+GAZTA
 BIRRINDUA
 GARAICO FRUTA
 LAGUNTZEKO: GARI OGIA

9
 DILISTAK BARAZKIEKIN
 ATUNA, ETXEKO TOMATE
 SALTSAN
 IZTUETA JOGURTA
 NATURALA
 LAGUNTZEKO: ZEREALDUN
 OGI INTEGRALA

10
 BROKOLI KREMA
 ARROZ INTEGRALA
 +BARAZKIAK
 GARAICO FRUTA
 LAGUNTZEKO: GARI OGIA

11
 ILARRAK PATATEKIN
 LEGATZA
 ARRAUTZEZTATUTA+LIMOIA+
 URAZA
 GARAICO FRUTA
 LAGUNTZEKO: ZEREALDUN
 OGI INTEGRALA

12
 PORRU PATATA
 ATUN TORTILA+PIPER
 GORRIAK
 GARAICO FRUTA
 LAGUNTZEKO: GARI OGIA

15
 BABARRUN TXURIAK
 BARAZKIEKIN
 PATATA TORTILA+URA
 ENTSALADA
 GARAICO FRUTA
 LAGUNTZEKO: GARI OGIA

16
 PASTA ENTSALADA
 LEGATZA LABEAN, BARATXURI
 OLIO OZPIN SALTSAN
 IZTUETA JOGURTA NATURALA
 LAGUNTZEKO: ZEREALDUN
 OGI INTEGRALA

17
 LEKA PATATA ETA
 AZENARIOAREKIN
 ZEREALDUN
 HANBURGESA+PIPER
 GORRIAK
 GARAICO FRUTA
 LAGUNTZEKO: GARI OGIA

18
 BAZKARI BEREZIA



UDAKO OPORRAK, ONDO PASA!



OHARRA:

- * PORRU PATATA ETA LEKAK PATATEKIN, OSORIK ESKEINIKO DA LEHENENGO.
- * TXEKOR HARAGIA, EUSKO LABELDUNA DA.
- * LEGATZA FRESKOA DA

* ARRAUTZAK EKOLOGIKOAK DIRA

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





JAKINTZA IKASTOLA, ESKOLA-JANTOKIA

2026 *Canva* EKAINA

GLUTENIK GABEKO MENUA

ASTELEHENA

KUIA KREMA

ARROZA KUBATAR ERARA

GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

1

ASTEARTEA

BABARRUNA BELTZAK

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

2

ASTEAZKENA

ZIAZERBA KREMA

OILASKO IZTERRA+PATATA
ERREAK

GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

3

OSTEGUNA

TXITXIRIOAK BARAZKIEKIN

LEGATZA SAL TSA BERDEAN
GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

4

OSTIRALA

ENTSALADA MIXTA

TXEKOR HARAGI
HANBURGESA+ETXEKO
TOMATE SAL TSA
GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

5

KUIATXO KREMA
MAKARROIAK ETXEKO
TOMATE SAL TSA+GAZTA
BIRRINDUA

GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

8

DILISTAK BARAZKIEKIN
ATUNA, ETXEKO TOMATE
SALTSAN
IZTUETA JOGURTA
NATURALA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

9

BROKOLI KREMA
TXEKOR HARAGI
PILOTATXOAK BARAZKI
SALTSAN+ARROZ INTEGRALA
GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

10

ILARRAK PATATEKIN
LEGATZA
ARRAUTZEZTATUTA+LIMOIA+
URAZA
GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

11

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

12

BABARRUN TXURIAK
BARAZKIEKIN

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

15

PASTA ENTSALADA

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

16

LEKA PATATA ETA
AZENARIOAREKIN

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

17

BAZKARI BEREZIA

18



UDAKO OPORRAK, ONDO PASA!



OHARRA:

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

*TXEKOR HARAGIA, EUSKO LABELDUNA DA.

*LEGATZA FRESKOA DA

* ARRAUTZAK EKOLOGIKOAK DIRA

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

ERRIGORA