



JAKINTZA IKASTOLA, ESKOLA-JANTOKIA

OTSAILA 2023

MENU OROKORRA

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

6

ZIAZERBA KREMA
OILASKO PETXUGA XERRA + PIPER GORRIAK
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

7

BABARRUN BELTZAK
LEGATZA ARRAUTZEZTATUTA + LIMOIA + URAZA ENTSALADA
IZTUETA BEHI ESNEZKO TXOKOLATE IRABIAKIA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

8

TXEKOR HARAGI ZOPA FIDEOEKIN
TXEKOR HARAGI EGOSIA ETXEKO TOMATE SALTSAREKIN
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

9

DILISTAK
LEGATZA SALSA BERDEAN
FRUTA: MANDARINA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

10

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

13

AZALORE KREMA
TXEKOR HARAGI HAMBURGESA + ETXEKO TOMATE SALSA
FRUTA: LARANJA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

14

MAKARROIAK ETXEKO TOMATE SALTSAREKIN
LEGATZA LABEAN, OLIO OZPIN BARATZURI SALTSAN
IZTUETA JOGURTA NATURALA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

15

DILISTAK, PORRU ETA AZENARIOAREKIN
SOLOMOA PIPER GORRIKIN
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

16

PORRU PATATA
LEGATZA ARRAUTZEZTATUTA + LIMOIA + URAZA ENTSALADA
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

17

TXITXIRIOAK
PATATA TORTILA + URAZA ENTSALADA
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

IÑAUTERIAK

IÑAUTERIAK

22

ARROZ ZURIA + TOMATE FRIJITUA BARAZKI PAELA INTEGRALA
OILASKO IZTERRA LABEAN ERRETA + URAZA ENTSALADA
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

23

BABARRUN ZURIAK
LEGATZA ARRAUTZEZTATUTA + LIMOIA + URAZA ENTSALADA
FRUTA: LARANJA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

24

PORRU PATATA
TXEKOR HARAGI GISATUA BARAZKIN SALTSAN
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

27

DILISTAK, PORRU ETA AZENARIOAREKIN
SOLOMOA + URAZA ENTSALADA
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

28

PATATAK ERRIOXAR ERARA
LEGATZA LABEAN OLIO OZPIN BARATZURI SALTSAN
IZTUETA JOGURTA NATURALA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

OHARRA:

* PORRU PATATA, LEHENENGO OSORIK ESKEINIKO ZAIE.

*ERABILTZEN DIREN ARRAUTZAK ETA TXEKOR HARAGIA, EUSKO LABELDUNAK DIRA.

*ARRAINA FRESKOA DA



JAKINTZA IKASTOLA, ESKOLA-JANTOKIA

OTSAILA 2023

HARAGIRIK GABEKO MENUA

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

6
ZIAZERBA KREMA
PATATA TORTILA
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

7
BABARRUN BELTZAK
LEGATZA ARRAUTZEZTATUTA + LIMOIA
+ URAZA ENTSALADA
IZTUETA BEHI ESNEZKO TXOKOLATE
IRABIAKIA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

8
BARAZKI ZOPA FIDEOEKIN
ARRAUTZA EGOSIA ETXEKO TOMATE
SALTSAREKIN
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

9
DILISTAK
LEGATZA SALSA BERDEAN
FRUTA: MANDARINA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

10
KUIATXO KREMA
ARROZA KUBATAR ERARA
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

13
AZALORE KREMA
TXAMPINOI TORTILA
FRUTA: LARANJA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

14
MAKARROIAK ETXEKO TOMATE
SALTSAREKIN
LEGATZA LABEAN, OLIO OZPIN
BARATZURI SALTSAN
IZTUETA JOGURTA NATURALA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

15
DILISTAK, PORRU ETA
AZENARIOAREKIN
ATUN TORTILA + PIPER GORRIAK
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

16
PORRU PATATA
LEGATZA ARRAUTZEZTATUTA + LIMOIA
+ URAZA ENTSALADA
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

17
TXITXIRIOAK
PATATA TORTILA + URAZA ENTSALADA
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

IÑAUTERIAK

IÑAUTERIAK

22
ARROZ ZURIA + TOMATE FRIJITUA
BARAZKI PAELA INTEGRALA
PATATA TORTILA + URAZA ENTSALADA
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

23
BABARRUN ZURIAK
LEGATZA ARRAUTZEZTATUTA + LIMOIA
+ URAZA ENTSALADA
FRUTA: LARANJA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

24
PORRU PATATA
ARRAUTZA FRIJITUA ETXEKO
TOMATEAREKIN
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

27
DILISTAK, PORRU ETA
AZENARIOAREKIN
PATATA TORTILA + URAZA ENTSALADA
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

28
PATATAK ERRIOXAR ERARA
LEGATZA LABEAN OLIO OZPIN
BARATZURI SALTSAN
IZTUETA JOGURTA NATURALA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

OHARRA:

- * PORRU PATATA, LEHENENGO OSORIK ESKEINIKO ZAIE.
- *ERABILTZEN DIREN ARRAUTZAK, EUSKO LABELDUNAK DIRA.
- *ARRAINA FRESKOA DA



JAKINTZA IKASTOLA, ESKOLA-JANTOKIA

OTSAILA 2023

GLUTENIK GABEKO MENUA

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

6

ZIAZERBA KREMA

OILASKO PETXUGA XERRA + PIPER GORRIAK

FRUTA: SAGARRA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

7

BABARRUN BELTZAK

LEGATZA ARRAUTZEZTATUTA + LIMOIA + URAZA ENTSALADA

IZTUETA BEHI ESNEZKO TXOKOLATE IRABIAKIA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

8

TXEKOR HARAGI ZOPA FIDEOEKIN

TXEKOR HARAGI EGOSIA ETXEO TOMATE SALTSAREKIN

FRUTA: PLATANOA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

9

DILISTAK

LEGATZA SALSA BERDEAN

FRUTA: MANDARINA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

10

KUIATXO KREMA

ARROZA KUBATAR ERARA

FRUTA: UDAREA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

13

AZALORE KREMA

TXEKOR HARAGI HAMBURGESA + ETXEO TOMATE SALSA

FRUTA: LARANJA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

14

MAKARROIAK ETXEO TOMATE SALTSAREKIN

LEGATZA LABEAN, OLIO OZPIN BARATZURI SALTSAN

IZTUETA JOGURTA NATURALA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

15

DILISTAK, PORRU ETA AZENARIOAREKIN

SOLOMOA PIPER GORRIKIN

FRUTA: UDAREA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

16

PORRU PATATA

LEGATZA ARRAUTZEZTATUTA + LIMOIA + URAZA ENTSALADA

FRUTA: SAGARRA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

17

TXITXIRIOAK

PATATA TORTILA + URAZA ENTSALADA

FRUTA: PLATANOA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

IÑAUTERIAK

IÑAUTERIAK

22

ARROZ ZURIA + TOMATE FRIJITUA BARAZKI PAELA INTEGRALA

OILASKO IZTERRA LABEAN ERRETA + URAZA ENTSALADA

FRUTA: SAGARRA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

23

BABARRUN ZURIAK

LEGATZA ARRAUTZEZTATUTA + LIMOIA + URAZA ENTSALADA

FRUTA: LARANJA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

24

PORRU PATATA

TXEKOR HARAGI GISATUA BARAZKIN SALTSAN

FRUTA: PLATANOA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

27

DILISTAK, PORRU ETA AZENARIOAREKIN

SOLOMOA + URAZA ENTSALADA

FRUTA: UDAREA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

28

PATATAK ERRIOXAR ERARA

LEGATZA LABEAN OLIO OZPIN BARATZURI SALTSAN

IZTUETA JOGURTA NATURALA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

OHARRA:

* PORRU PATATA, LEHENENGO OSORIK ESKEINIKO ZAIE.

*ERABILTZEN DIREN ARRAUTZAK ETA TXEKOR HARAGIA, EUSKO LABELDUNAK DIRA.

*ARRAINA FRESKOA DA