



JAKINTZA IKASTOLA, ESKOLA-JANTOKIA

EKAÏNA 2023

MENU OROKORRA

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

1

2

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

ENTSALADA MIXTA/ KUIATXO KREMA
 TXEKOR HARAGI PILOTATXOAK BARAZKI SALTSAN
 FRUTA: BRIÑOIA
 LAGUNTZEKO: GARI OGIA

5

6

7

8

9

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

PASTA ENTSALADA / KUIA KREMA
 LEGATZA SALTSA BERDEAN
 FRUTA: SAGARRA
 LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

ILARRAK PATATEKIN
 TXEKOR HARAGI HAMBURGESA + ETXEKO TOMATE SALTSA
 IZTUETA JOGURTA NATURALA
 LAGUNTZEKO: GARI OGIA

LEKAK, PATATA ETA AZENARIOAREKIN
 LEGATZA LABEAN, OLIO OZPIN BARATZURI SALTSAN
 FRUTA: PLATANOA
 LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

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

12

13

14

15

16

ZIAZERBA KREMA
 OILASKO IZTERRA LABEAN, PATATA ERREEKIN
 FRUTA: PLATANOA
 LAGUNTZEKO: GARI OGIA

BABARRUN GORRIAK
 LEGATZA LABEAN, OLIO OZPIN BARATZURI SALTSAN
 IZTUETA, BEHI ESNE TXOKOLATE IRABIAKIA
 LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

PORRU PATATA
 TXEKOR HARAGI PILOTATXOAK BARAZKI SALTSAN + ARROZ ZURIA
 FRUTA: BRIÑOIA
 LAGUNTZEKO: GARI OGIA

DILISTAK, PORRU ETA AZENARIOAREKIN
 LEGATZA SALTSA BERDEAN
 FRUTA: ALBERTXIKUA
 LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

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

19

20

21

22

BABARRUN ZURIAK
 PATATA TORTILA + URAZA ETA KANONIGO ENTSALADA
 FRUTA: SAGARRA
 LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ARROZ ZURIA + TOMATE FRIJITUA
 LEGATZA ARRAUTZEZTATUTA + URAZA + LIMOIA
 FRUTA: SAGARRA
 LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

PASTA ENTSALADA/ KUIATXO KREMA
 TXERRI SOLOMOA + PIPER GORRIAK
 FRUTA: LARANJA
 LAGUNTZEKO: GARI OGIA

IKASTURTE AMAIERAKO BAZKARI BEREZIA
 😊



ONDO PASA OPORRAK



OHARRA:

* PORRU PATATA, LEHENENGO OSORIK ESKEINIKO ZAIE.

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

*ARRAINA FRESKOA DA

* ENTSALADA DAGOENEAN, BARAZKI KREMA EDO ENTSALADA AUKERAN. (1.GO PLATERA)



JAKINTZA IKASTOLA, ESKOLA-JANTOKIA

EKAÏNA 2023

HARAGIRIK GABEKO MENUA

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

1

2

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

ENTSALADA MIXTA/ KUIATXO KREMA
ARRAUTZA EGOSIA ETXeko TOMATE SALTsan
FRUTA: BRIÑOIA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

5

6

7

8

9

DILISTAK, PORRU ETA AZENARIOAREKIN
TXAMPINOI TORTILA
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

PASTA ENTSALADA / KUIA KREMA
LEGATZA SALTSA BERDEAN
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

ILARRAK PATATEKIN
BARAZKIAK PLANTXAN
IZTUETA JOGURTA NATURALA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

LEKAK, PATATA ETA AZENARIOAREKIN
LEGATZA LABEAN, OLIO OZPIN BARATZURI SALTsan
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

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

12

13

14

15

16

ZIAZERBA KREMA
PATATA TORTILA
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

BABARRUN GORRIAK
LEGATZA LABEAN, OLIO OZPIN BARATZURI SALTsan
IZTUETA, BEHI ESNE TXOKOLATE IRABIAKIA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

PORRU PATATA
ARROZA + BARAZKIAK
FRUTA: BRIÑOIA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

DILISTAK, PORRU ETA AZENARIOAREKIN
LEGATZA SALTSA BERDEAN
FRUTA: ALBERTXIKUA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

KUIATXO KREMA
MAKARROIAK + ETXeko TOMATE SALTSA + GAZTA
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

19

20

21

22

BABARRUN ZURIAK
PATATA TORTILA + URAZA ETA KANONIGO ENTSALADA
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ARROZ ZURIA + TOMATE FRIJITUA
LEGATZA ARRAUTZEZTATUTA + URAZA + LIMOIA
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

PASTA ENTSALADA/ KUIATXO KREMA
ARRAUTZA FREJITUA + PIPER GORRIAK
FRUTA: LARANJA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

IKASTURTE AMAIERAKO BAZKARI BEREZIA
😊



ONDO PASA OPORRAK



OHARRA:

* PORRU PATATA, LEHENENGO OSORIK ESKEINIKO ZAIE.

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

*ARRAINA FRESKOA DA

* ENTSALADA DAGOENEAN, BARAZKI KREMA EDO ENTSALADA AUKERAN. (1.GO PLATERA)



JAKINTZA IKASTOLA, ESKOLA-JANTOKIA

EKAÏNA 2023

GLUTENIK GABEKO MENUA

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

1

2

BABARRUN ZURIAK
LEGATZA ARRAUTZEZTATUTA + URAZA + LIMOIA
FRUTA: ALBERTXIKUA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

ENTSALADA MIXTA/ KUIATXO KREMA
TXEKOR HARAGI PILOTATXOAK BARAZKI SALTSAN
FRUTA: BRIÑOIA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

5

6

7

8

9

DILISTAK, PORRU ETA AZENARIOAREKIN
TXERRI SOLOMOA + URAZA ENTSALADA
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

PASTA ENTSALADA / KUIA KREMA
LEGATZA SALTSA BERDEAN
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

ILARRAK PATATEKIN
TXEKOR HARAGI HAMBURGESA + ETXEKO TOMATE SALTSA
IZTUETA JOGURTA NATURALA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

LEKAK, PATATA ETA AZENARIOAREKIN
LEGATZA LABEAN, OLIO OZPIN BARATZURI SALTSAN
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

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

12

13

14

15

16

ZIAZERBA KREMA
OILASKO IZTERRA LABEAN, PATATA ERREEKIN
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

BABARRUN GORRIAK
LEGATZA LABEAN, OLIO OZPIN BARATZURI SALTSAN
IZTUETA, BEHI ESNE TXOKOLATE IRABIAKIA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

PORRU PATATA
TXEKOR HARAGI PILOTATXOAK BARAZKI SALTSAN + ARROZ ZURIA
FRUTA: BRIÑOIA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

DILISTAK, PORRU ETA AZENARIOAREKIN
LEGATZA SALTSA BERDEAN
FRUTA: ALBERTXIKUA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

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

19

20

21

22

BABARRUN ZURIAK
PATATA TORTILA + URAZA ETA KANONIGO ENTSALADA
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

ARROZ ZURIA + TOMATE FRIJITUA
LEGATZA ARRAUTZEZTATUTA + URAZA + LIMOIA
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

PASTA ENTSALADA/ KUIATXO KREMA
TXERRI SOLOMOA + PIPER GORRIAK
FRUTA: LARANJA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

IKASTURTE AMAIERAKO BAZKARI BEREZIA
😊



ONDO PASA OPORRAK



OHARRA:

* PORRU PATATA, LEHENENGO OSORIK ESKEINIKO ZAIE.

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

*ARRAINA FRESKOA DA

* ENTSALADA DAGOENEAN, BARAZKI KREMA EDO ENTSALADA AUKERAN. (1.GO PLATERA)