



JAKINTZA IKASTOLA, ESKOLA-JANTOKIA

2023 ABENDUA

GLUTENIK GABEKO MENUA

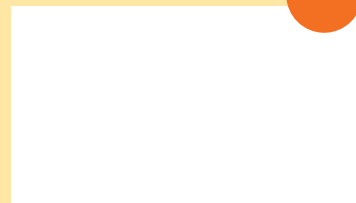
ASTELEHENA



ASTEARTEA



ASTEAZKENA



OSTEGUNA

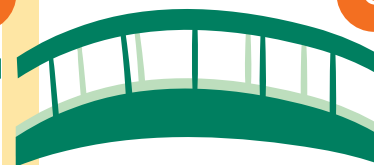
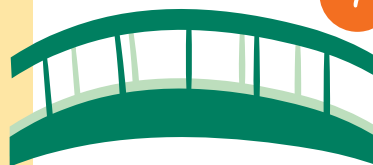
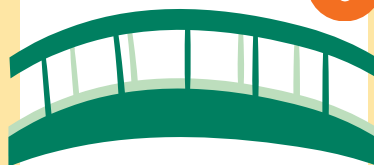


OSTIRALA

1
DILISTAK AZENARIO ETA PORRUAREKIN
SOLOMOA+PIPER GORRIAK
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

4
BABARRUN TXURIAK PORRU ETA AZENARIOAREKIN
PATATA TORTILA+URAZA ENTSALADA
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

5
MAKARROIAK ETXEO TOMATE SALTSAREKIN
LEGATZA SALTSA BERDEAN
IZTUETA, JOGURTA NATURALA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA



11
KUIA KREMA
ARROZA KUBATAR ERARA
FRUTA: MANDARINA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

12
BABARRUN BELTZAK
LEGATZA LABEAN BARATXURI,OLIO,OZPIN SALTSAN
IZTUETA,BEHI ESNEZ EGINIKO TXOKOLATE IRABIAKIA
LAUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

13
TXEKOR HARAGI-FIDEO ZOPA
TXEKOR HARAGI EGOSIA ETXEO TOMATE SALTSAN
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

14
DILISTAK, AZENARIO ETA PORRUAREKIN
LEGATZA ARRAUTZEZTATUTA+LIMOIA +URAZA ENTSALADA
FRUTA:UDAREA
LAUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

15
BROKOLI KREMA
OILASKO IZTERRA PATATA ERREEKIN
FRUTA:PLATANOA
LAUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

18
PORRU PATATA
TXERRI SOLOMOA+PIPER GORRIAK
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

19
PATATAK ERRIOXAR ERARA
LEGATZA SALTSA BERDEAN
IZTUETA, JOGURTA NATURALA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

20
KUIA KREMA
MAKARROIAK ETXEO TOMATE SALTSA+GAZTA BIRRINDUA
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

21
TXITXIRIOAK, PORRU ETA AZENARIOAREKIN
LEGATZA ARRAUTZEZTATUTA+LIMOIA +URAZA ENTSALADA
FRUTA:MANDARINA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

22
BAZKARI BEREZIA!

ONDO PASA OPORRAK ETA URTE BERRI ON!!!

OHARRA: * PORRU PATATA, OSORIK ESKEINIKO DA LEHENENGO.

*TXEKOR HARAGIA, EUSKO LABELDUNA DA.

*ARRAINA FRESKOA DA

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

DIRA



* ARRAUTZAK EKOLOGIKOAK DIRA



JAKINTZA IKASTOLA, ESKOLA-JANTOKIA

2023 ABENDUA

HARAGIRIK GABEKO MENUA

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

1

DILISTAK AZENARIO ETA PORRUAREKIN
ARRAUTZA FREJITUA+PIPER GORRIAK
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

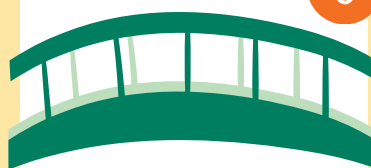
4

BABARRUN TXURIAK PORRU ETA AZENARIOAREKIN
PATATA TORTILA+URAZA ENTSALADA
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

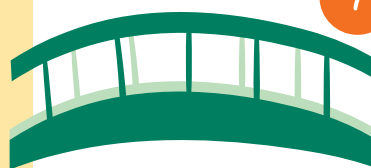
5

MAKARROIAK ETXEO TOMATE SALTSAREKIN
LEGATZA SALTSA BERDEAN
IZTUETA, JOGURTA NATURALA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

6



7



8



11

KUIA KREMA
ARROZA KUBATAR ERARA
FRUTA: MANDARINA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

12

BABARRUN BELTZAK
LEGATZA LABEAN BARATXURI,OLIO,OZPIN SALTSAN
IZTUETA BEHI ESNEZ EGINIKO TXOKOLATE IRABIAKIA
LAUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

13

BARAZKI-FIDEO ZOPA
ARRAUTZAEGOSIA ETXEO TOMATE SALTSAN
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

14

DILISTAK, AZENARIO ETA PORRUAREKIN
LEGATZA ARRAUTZEZTATUTA+LIMOIA +URAZA ENTSALADA
FRUTA:UDAREA
LAUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

15

BROKOLI KREMA
PATATA TORTILA
FRUTA:PLATANOA
LAUNTZEKO: GARI OGIA

18

PORRU PATATA
ARROZ INTEGRALA BARAZKIEKIN
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

19

PATATAK ILARREKIN
LEGATZA SALTSA BERDEAN
IZTUETA, JOGURTA NATURALA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

20

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

21

TXITXIRIOAK, PORRU ETA AZENARIOAREKIN
LEGATZA ARRAUTZEZTATUTA+LIMOIA +URAZA ENTSALADA
FRUTA: MANDARINA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

22

BAZKARI BEREZIA!

ONDO PASA OPORRAK ETA URTE BERRI ON!!!

OHARRA: * PORRU PATATA, OSORIK ESKEINIKO DA LEHENENGO.

*TXEKOR HARAGIA, EUSKO LABELDUNA DA.

*ARRAINA FRESKOA DA

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

DIRA



* ARRAUTZAK EKOLOGIKOAK DIRA



JAKINTZA IKASTOLA, ESKOLA-JANTOKIA

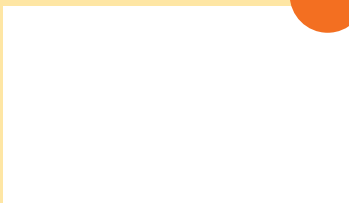
2023 ABENDUA

MENU OROKORRA

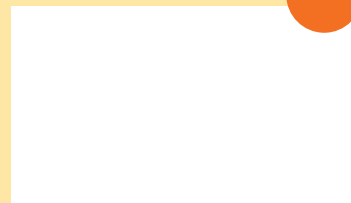
ASTELEHENA



ASTEARTEA



ASTEAZKENA



OSTEGUNA

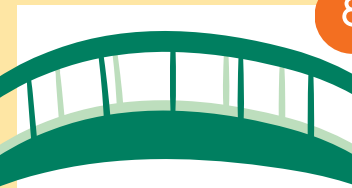
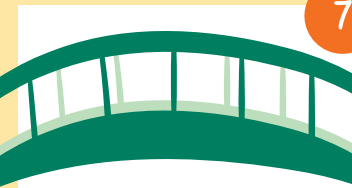
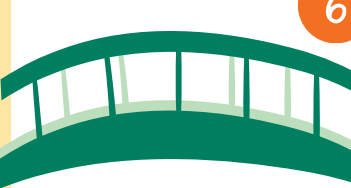


OSTIRALA

1
DILISTAK AZENARIO ETA PORRUAREKIN
SOLOMOA+PIPER GORRIAK
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

4
BABARRUN TXURIAK PORRU
ETA AZENARIOAREKIN
PATATA TORTILA+URAZA
ENTSALADA
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

5
MAKARROIAK ETXEKO
TOMATE SALTSAREKIN
LEGATZA SALTSA BERDEAN
IZTUETA, JOGURTA
NATURALA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN
OGI INTEGRALA



11
KUIA KREMA
ARROZA KUBATAR ERARA
FRUTA: MANDARINA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

12
BABARRUN BELTZAK
LEGATZA LABEAN
BARATXURI,OLIO,OZPIN
SALTSAN
IZTUETA,BEHI ESNEZ
EGINIKO TXOKOLATE
IRABIAKIA
LAUNTZEKO: ZEREALDUN
OGI INTEGRALA

13
TXEKOR HARAGI-FIDEO
ZOPA
TXEKOR HARAGI EGOSIA
ETXEKO TOMATE SALTSAN
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

14
DILISTAK, AZENARIO ETA
PORRUAREKIN
LEGATZA
ARRAUTZEZTATUTA+LIMOIA
+URAZA ENTSALADA
FRUTA:UDAREA
LAUNTZEKO: ZEREALDUN
OGI INTEGRALA

15
BROKOLI KREMA
OILASKO IZTERRA PATATA
ERREEKIN
FRUTA:PLATANOA
LAUNTZEKO: GARI OGIA

18
PORRU PATATA
TXERRI SOLOMOA+PIPER
GORRIAK
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

19
PATATAK ERRIOXAR ERARA
LEGATZA SALTSA BERDEAN
IZTUETA, JOGURTA
NATURALA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN
OGI INTEGRALA

20
KUIA KREMA
MAKARROIAK ETXEKO
TOMATE SALTSA+GAZTA
BIRRINDUA
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

21
TXITXIRIOAK, PORRU ETA
AZENARIOAREKIN
LEGATZA
ARRAUTZEZTATUTA+LIMOIA
+URAZA ENTSALADA
FRUTA: MANDARINA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN
OGI INTEGRALA

22
BAZKARI
BEREZIA!

ONDO PASA OPORRAK ETA URTE BERRI ON!!!

OHARRA: * PORRU PATATA, OSORIK ESKEINIKO DA LEHENENGO.

*TXEKOR HARAGIA, EUSKO LABELDUNA DA.

*ARRAINA FRESKOA DA

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

DIRA



*ARRAUTZAK EKOLOGIKOAK DIRA