



# JAKINTZA IKASTOLA, ESKOLA-JANTOKIA

## 2024 OTSAILA

## MENU OROKORRA

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA



DILISTAK, AZENARIO ETA PORRUAREKIN

LEGATZA  
ARRAUTZEZTATUTA+LIMOIA  
+URAZA ENTSALADA

GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN  
OGI INTEGRALA

AZALORE KREMA

TXEKOR HARAGI  
PILOTATXOAK BARAZKI  
SALTSAN+ARROZ  
INTEGRALA

GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

KUIA KREMA

ARROZA KUBATAR ERARA  
GARAICO FRUTA

GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

DILISTAK,PORRU ETA AZENARIOAREKIN

LEGATZA  
LABEAN,BARATXURI OLIO-  
OZPIN SALTSAN  
IZTUETA,BEHEI ESNEZ  
EGINIKO TXOKOLATE  
IRABIAKIA  
LAGUNTZEKO:ZEREALDUN  
OGI INTEGRALA

TXEKOR HARAGI-FIDEO  
ZOPA  
TXEKOR HARAGI EGOSIA  
ETXEKO TOMATE SALTSAN

GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

BABARRUN BELTZAK

LEGATZA SALTSA BERDEAN

GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO:ZEREALDUN  
OGI INTEGRALA

PORRU PATATA

TXERRI SOLOMOA+PIPER  
GORRIA

GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA



KUIATXO KREMA

MAKARROIAK ETXEKO  
TOMATE SALTSA+GAZTA

GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

TXITXIRIOAK,PORRU ETA AZENARIOAREKIN

LEGATZA  
ARRAUTZEZTATUTA+LIMOIA  
+URAZA ENTSALADA

GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO:ZEREALDUN  
OGI INTEGRALA

ZIAZERBA KREMA

OILASKO IZTERRA  
LABEAN+PATATA ERREA

GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

DILISTAK,AZENARIO ETA PORRUAREKIN

TXERRI SOLOMOA+ PIPER  
GORRIA

GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ARROZ ZURIA+TOMATE  
FRIJITUA

LEGATZA  
ARRAUTZEZTATUTA+LIMOIA+  
URAZA ENTSALADA  
IZTUETA, JOGURTA  
NATURALA  
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN  
OGI INTEGRALA

PORRU PATATA

HARAGI GISATUA BARAZKI  
SALTSAN

GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

BABARRUN TXURIAK,PORRU  
ETA AZENARIOAREKIN

LEGATAZA LABEAN  
BARATXURI,OLIO-OZPIN  
SALTSAN

GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

BROKOLI KREMA

PATATA TORTILA+URAZA  
ENTSalADA

GARAICO FRU  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ZERBA PATATEKIN  
OILASKO XERRA + PIPER  
GORRIA

GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

BABARRUN GORRIAK

LEGATZA SALTSA BERDEAN  
IZTUETA ,BEHI ESNEZ  
EGINIKO TXOKOLATE  
IRABIAKIA  
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN  
OGI INTEGRALA

AZALORE KREMA

TXEKOR HARAGI  
PILOTATXOAK BARAZKI  
SALTSAN+ARROZ  
INTEGRALA

GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

PATATA ERRIOXAR ERARA

LEGATZA  
ARRAUTZEZTATUTA+LIMOIA  
+URAZA ENTSALADA

GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA



**OHARRA:** \* PORRU PATATA ETA ZERBA PATATEKIN, LEHENENGO, OSORIK ESKEINIKO DA .

\*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

## 2024 OTSAILA

## HARAGIRIK GABEKO MENUA

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA



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

AZALORE KREMA  
  
ARROZ INTEGRALA, BARAZKI  
SALTEATUEKIN  
  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

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

DILISTAK, PORRU ETA  
AZENARIOAREKIN  
  
LEGATZA  
LABEAN, BARATXURI OLIO-  
OZPIN SALTSAN  
IZTUETA, BEHEI ESNEZ  
EGINIKO TXOKOLATE  
IRABIAKIA  
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN  
OGI INTEGRALA

BARAZKI SALDA-FIDEO  
ZOPA  
ARRAUTZA EGOSIA ETXEO  
TOMATE SALTSAN  
  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

BABARRUN BELTZAK  
  
LEGATZA SALTSA BERDEAN  
  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN  
OGI INTEGRALA

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



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

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

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

DILISTAK, AZENARIO ETA  
PORRUAREKIN  
  
TORTILA FRANTSESA+  
PIPER GORRIA  
  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ARROZ ZURIA+TOMATE  
FRIJITUA  
  
LEGATZA  
ARRAUTZEZTATUTA+LIMOIA+  
URAZA ENTSALADA  
IZTUETA, JOGURTA  
NATURALA  
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN  
OGI INTEGRALA

PORRU PATATA  
  
BARAZKI  
SALTEATUAK+ARRAUTZA  
EGOSIA  
  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

BABARRUN TXURIAK, PORRU  
ETA AZENARIOAREKIN  
  
LEGATZA LABEAN  
BARATXURI, OLIO-OZPIN  
SALTSAN  
  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

BROKOLI KREMA  
  
PATATA TORTILA+URAZA  
ENTSALADA  
  
GARAICO FRU  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ZERBA PATATEKIN  
  
ARRAUTZA FREJITUA +  
PIPER GORRIA  
  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

BABARRUN GORRIAK  
  
LEGATZA SALTSA BERDEAN  
IZTUETA, BEHEI ESNEZ  
EGINIKO TXOKOLATE  
IRABIAKIA  
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN  
OGI INTEGRALA

AZALORE KREMA  
  
ARROZ INTEGRALA  
BARAZKIEKIN  
  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

PATATAK ILARRELIN  
  
LEGATZA  
ARRAUTZEZTATUTA+LIMOIA  
+URAZA ENTSALADA  
  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA



**OHARRA:** \* PORRU PATATA ETA ZERBA PATATEKIN, LEHENENGO, OSORIK ESKEINIKO DA .

\*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

2024 OTSAILA

## GLUTENIK GABEKO MENUA

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

DILISTAK, AZENARIO ETA PORRUAREKIN  
  
LEGATZA  
ARRAUTZEZTATUTA+LIMOIA +URAZA ENTSALADA  
  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

AZALORE KREMA  
  
TXEKOR HARAGI PILOTATXOAK BARAZKI SALTAN+ARROZ INTEGRALA  
  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

KUIA KREMA  
  
ARROZA KUBATAR ERARA  
GARAICO FRUTA  
  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO:GLUTENIK GABEKO OGIA

DILISTAK,PORRU ETA AZENARIOAREKIN  
  
LEGATZA  
LABEAN,BARATXURI OLIO-OZPIN SALTAN  
IZTUETA,BEHEI ESNEZ  
EGINIKO TXOKOLATE  
IRABIAKIA  
LAGUNTZEKO:GLUTENIK GABEKO OGIA

TXEKOR HARAGI-FIDEO ZOPA  
TXEKOR HARAGI EGOSIA  
ETXEKO TOMATE SALTAN  
  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

BABARRUN BELTZAK  
  
LEGATZA SALTSA BERDEAN  
  
GARAICO FRUA  
LAGUNTZEKO:GLUTENIK GABEKO OGIA

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

**INAUTERIAK!**

**INAUTERIAK!**

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

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

ZIAZERBA KREMA  
  
OILASKO IZTERRA  
LABEAN+PATATA ERREA  
  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

DILISTAK,AZENARIO ETA PORRUAREKIN  
  
TXERRI SOLOMOA+ PIPER GORRIA  
  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

ARROZ ZURIA+TOMATE FRIJITUA  
  
LEGATZA  
ARRAUTZEZTATUTA+LIMOIA+URAZA ENTSALADA  
IZTUETA, JOGURTA NATURALA  
LAGUNTZEKO:GLUTENIK GABEKO OGIA

PORRU PATATA  
  
HARAGI GISATUA BARAZKI SALTAN  
  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

BABARRUN TXURIAK,PORRU ETA AZENARIOAREKIN  
  
LEGATZA LABEAN  
BARATXURI,OLIO-OZPIN SALTAN  
  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO:GLUTENIK GABEKO OGIA

BROKOLI KREMA  
  
PATATA TORTILA+URAZA ENTSALADA  
  
GARAICO FRU  
LAGUNTZEKO:GLUTENIK GABEKO OGIA

ZERBA PATATEKIN  
OILASKO XERRA + PIPER GORRIA  
  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO:GLUTENIK GABEKO OGIA

BABARRUN GORRIAK  
  
LEGATZA SALTSA BERDEAN  
IZTUETA ,BEHI ESNEZ  
EGINIKO TXOKOLATE  
IRABIAKIA  
LAGUNTZEKO:GLUTENIK GABEKO OGIA

AZALORE KREMA  
  
TXEKOR HARAGI PILOTATXOAK BARAZKI SALTAN+ARROZ INTEGRALA  
  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO:GLUTENIK GABEKO OGIA

PATATA ERRIOXAR ERARA  
  
LEGATZA  
ARRAUTZEZTATUTA+LIMOIA +URAZA ENTSALADA  
  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

**OHARRA:** \* PORRU PATATA ETA ZERBA PATATEKIN, LEHENENGO, OSORIK ESKEINIKO DA .

\*TXEKOR HARAGIA, EUSKO LABELDUNA DA.

\*ARRAINA FRESKOA DA

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

DIRA



\* ARRAUTZAK EKOLOGIKOAK DIRA