



# JAKINTZA IKASTOLA, ESKOLA-JANTOKIA



## MENU OROKORRA

### ASTELEHENA

3

KUIATXO KREMA  
ARROZA KUBATAR ERARA  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

### ASTEARTEA

4

BABARRUN TXURIAK PORRU  
ETA AZENARIOAREKIN  
LEGATZA  
ARRAUTZEZTAUTA+LIMOIA  
URAZA ENTSALADA  
IZTUETA JOGURTA  
NATURALA  
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN  
OGI INTEGRALA

### ASTEAZKENA

5

ENTSALADA MIXTA  
KUIA KREMA  
OILASKO IZTERRA  
LABEAN+PATATA ERREAK  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

### OSTEGUNA

6

DILISTAK,PORRU ETA  
AZENARIOAREKIN  
LEGATZA LABEAN,OLIO  
OZPIN SALTSAN  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN  
OGI INTEGRALA

### OSTIRALA

7

BROKOLI KREMA  
TXEKOR HARAGI  
HANBURGESA+ETXEKO  
TOMATE SALTSA  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

PORRU PATATA

10

TXEKOR HARAGI GISATUA  
BARAZKI SALTSAN  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

DILISTAK,PORRU ETA  
AZENARIOAREKIN

11

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

ILARRAK PATATEKIN

12

TXERRI SOLOMOA +PIPER  
GORRIAK  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ARROZ ZURIA+TOMATE

13

FRIJITUA/BARAZKI PAEILA  
INTEGRALA  
LEGATZA  
ARRAUTZEZTAUTA+LIMOIA+  
URAZA ENTSALADA  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN  
OGI INTEGRALA

BABARRUN GORRIAK

14

PATATA TORTILA+PIPER  
GORRIAK  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

KUIA KREMA

17

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

LEKAK PATATA ETA  
AZENARIOAREKIN

18

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

DILISTAK PORRU ETA  
AZENARIOAREKIN

19

OILASKO  
XERRA+TXAMPINOIAK  
GARAICO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

20

BAZKARI  
BEREZIA

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

\*TXEKOR HARAGIA, EUSKO LABELDUNA DA.

\*ARRAINA FRESKOA DA

\* ARRAUTZAK EKOLOGIKOAK DIRA

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

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

DIRA **ERRIGORA**



UDARAKO OPORRAK  
ONDO PASA!





# JAKINTZA IKASTOLA, ESKOLA-JANTOKIA

EKAÏNA 2024

GLUTENIK GABEKO MENUA

## ASTELEHENA

3

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

## ASTEARTEA

4

BABARRUN TXURIAK PORRU ETA AZENARIOAREKIN  
LEGATZA  
ARRAUTZEZTAUTA+LIMOIA  
URAZA ENTSALADA  
IZTUETA JOGURTA NATURALA  
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA INTEGRALA

## ASTEAZKENA

5

ENTSALADA MIXTA  
KUIA KREMA  
OILASKO IZTERRA  
LABEAN+PATATA ERREAK  
GARAÏKO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

## OSTEGUNA

6

DILISTAK,PORRU ETA AZENARIOAREKIN  
LEGATZA LABEAN,OLIO OZPIN SALTSA  
GARAÏKO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA INTEGRALA

## OSTIRALA

7

BROKOLI KREMA  
TXEKOR HARAGI HANBURGESA+ETXEKO TOMATE SALTSA  
GARAÏKO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

PORRU PATATA

10

TXEKOR HARAGI GISATUA  
BARAZKI SALTSA  
GARAÏKO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

DILISTAK,PORRU ETA AZENARIOAREKIN

11

LEGATZA SALTSA BERDEAN  
IZTUETA,BEHI ESNEZKO TXOKOLATE IRABIAKIA  
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO, OGI INTEGRALA

ILARRAK PATATEKIN

12

TXERRI SOLOMOA+PIPER GORRIAK  
GARAÏKO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

ARROZ ZURIA+TOMATE FRIJITUA/BARAZKI PAEILA INTEGRALA

13

LEGATZA  
ARRAUTZEZTAUTA+LIMOIA+URAZA ENTSALADA  
GARAÏKO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO, OGI INTEGRALA

BABARRUN GORRIAK

14

PATATA TORTILA+PIPER GORRIAK  
GARAÏKO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

KUIA KREMA

17

MAKARROIAK ETXEKO TOMATE SALTSA+GAZTA BIRRINDUA  
GARAÏKO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

LEKAK PATATA ETA AZENARIOAREKIN

18

LEGATZA SALTSA BERDEAN  
IZTUETA, JOGURTA NATURALA  
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGI INTEGRALA

DILISTAK PORRU ETA AZENARIOAREKIN

19

OILASKO XERRA+TXAMPINOIAK  
GARAÏKO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

BAZKARI BEREZIA

20

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

\*TXEKOR HARAGIA, EUSKO LABELDUNA DA.

\*ARRAINA FRESKOA DA

\* ARRAUTZAK EKOLOGIKOAK DIRA

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

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

DIRA **ERRIGORA**



UDARAKO OPORRAK  
ONDO PASA!





# JAKINTZA IKASTOLA, ESKOLA-JANTOKIA

## EKAÏNA 2024

## HARAGIRIK GABEKO MENUA

### ASTELEHENA

3

KUIATXO KREMA  
ARROZA KUBATAR ERARA  
GARAÏKO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

### ASTEARTEA

4

BABARRUN TXURIAK PORRU  
ETA AZENARIOAREKIN  
LEGATZA  
ARRAUTZEZTAUTA+LIMOIAU  
RAZA ENTSALADA  
IZTUETA JOGURTA  
NATURALA  
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN  
OGI INTEGRALA

### ASTEAZKENA

5

ENTSALADA MIXTA  
KUIA KREMA  
PATATA TORTILA  
GARAÏKO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

### OSTEGUNA

6

DILISTAK, PORRU ETA  
AZENARIOAREKIN  
LEGATZA LABEAN, OLIO  
OZPIN SALTSA  
GARAÏKO FRUTA  
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN  
OGI INTEGRALA

### OSTIRALA

7

BROKOLI KREMA  
ZEREALDUN  
HANBURGESA+ETXEKO  
TOMATE SALTSA  
GARAÏKO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

PORRU PATATA

10

ARRAUTZA FREJITUA+PIPER  
GORRIAK  
GARAÏKO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

DILISTAK, PORRU ETA  
AZENARIOAREKIN

11

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

ILARRAK PATATEKIN

12

ATUN TORTILA  
GARAÏKO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ARROZ ZURIA+TOMATE  
FRIJITUA/BARAZKI PAEILA  
INTEGRALA  
LEGATZA  
ARRAUTZEZTAUTA+LIMOIA+  
URAZA ENTSALADA  
GARAÏKO FRUTA  
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN  
OGI INTEGRALA

13

BABARRUN GORRIAK  
PATATA TORTILA+PIPER  
GORRIAK  
GARAÏKO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

14

KUIA KREMA

17

MAKARROIAK ETXEKO  
TOMATE SALTSA+GAZTA  
BIRRINDUA  
GARAÏKO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

LEKAK PATATA ETA  
AZENARIOAREKIN

18

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

DILISTAK PORRU ETA  
AZENARIOAREKIN

19

TORTILA  
FRANTSESA+TXAMPINOIAK  
GARAÏKO FRUTA  
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

20

BAZKARI  
BEREZIA

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

\*TXEKOR HARAGIA, EUSKO LABELDUNA DA.

\*ARRAINA FRESKOA DA

\*ARRAUTZAK EKOLOGIKOAK DIRA

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

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

DIRA **ERRIGORA**



## UDARAKO OPORRAK ONDO PASA!

