



JAKINTZA IKASTOLA_ESKOLA JANTOKIA

AZAROA 2022

MENU OROKORRA



ASTEARTEA

1

ASTEAZKENA

2

OSTEGUNA

3

OSTIRALA

4

EUSKO LABELDUN, TXEKOR HARAGI-FIDEO ZOPA

EUSKO LABELDUN TXEKOR HARAGI EGOSIA, ETXEKO TOMATE SALTSAREKIN

FRUTA: SAGARRA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

DILISTAK, AZENARIO ETA PORRUAREKIN

LEGATZA LABEAN BARATXURI OLIO OZPIN SALTSA

FRUTA: PLATANOA

LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

AZALORE KREMA

TXERRI SOLOMOA PIPER GORRIKIN

KAIKU JOGURTA NATURALA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ASTELEHENA

7

KALABAZA KREMA

MAKARROIAK ETXEKO TOMATE ,GAZTA ETA HARAGI PIKATUAREKIN

FRUTA: SAGARRA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ASTEARTEA

8

DILISTAK,AZENARIO ETA PORRUAREKIN

LEGATZA ARRAUTZEZTATUA, LIMOIA ETA URAZA ENTSALADAREKIN

IZTUETA BEHI ESNEZ EGINDAKO TXOKOLATEZKO IRABIAKIA

LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

ASTEAZKENA

9

ZIAZERBA KREMA

OILASKO IZTERRA LABEAN,PATATA ERREEKIN

FRUTA: MANDARINA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

OSTEGUNA

10

BABARRUN BELTZAK

LEGATZA SALTSA BERDEAN

FRUTA :UDAREA

LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

OSTIRALA

11

PORRU PATATA

TXEKOR HARAGI PILOTATXOAK,BARAZKI SALTSA + ARROZA

FRUTA: PLATANOA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ASTELEHENA

14

DILISTAK,AZENARIO ETA PORRUAREKIN

TXERRI SOLOMOA,URAZA ENTSALADAREKIN

FRUTA: UDAREA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ASTEARTEA

15

MAKARROIAK ETXEKO TOMATEAREKIN

LEGATZA ARRAUTZEZTATUTA, LIMOIA ETA URAZA ENTSALDAREKIN

FRUTA: SAGARRA

LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

ASTEAZKENA

16

BROKOLI,PATATA ETA AZENARIO KREMA

EUSKO LABELDUN, TXEKOR HARAGI GISATUA BARAZKI SALTSA PATATEKIN

IZTUETA JOGURTA NATURALA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

OSTEGUNA

17

BABARRUN ZURIAK,AZENARIO ETA PORRUAREKIN

LEGATZA LABEAN, BARATXURI OLIO OZPIN SALTSA

FRUTA: PLATANOA

LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

OSTIRALA

18

KUIA KREMA

ARROZA +TOMATEA+ARRAUTZA FREJITUA

FRUTA:MANDARINA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ASTELEHENA

21

KUIATXO KREMA

OILASKO XERRA PIPER GORRIKIN

FRUTA: SAGARRA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ASTEARTEA

22

PORRU PATATA

LEGATZA SALTSA BERDEAN

IZTUETA BEHI ESNEZ EGINDAKO TXOKOLATE IRABIAKIA

LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

ASTEAZKENA

23

DILISTAK,AZENARIO ETA PORRUAREKIN

PATATA TORTILA URARZA ENTSALDAREKIN

FRUTA:PLATANOA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

OSTEGUNA

24

PATATAK ERRIOXAR ERARA

LEGATZA LABEAN ,BARATXURI OLIO OZPIN SALTSA

FRUTA: UDAREA

LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

OSTIRALA

25

KUIA KREMA

EUSKO LABELDUN TXEKOR HARAGI HANBURGESA ,ETXEKO TOMATEAREKIN

FRUTA: MANDARINA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ASTELEHENA

28

BROKOLI ,PATATA ETA AZENARIO KREMA

MAKARROIAK,GAZTA, TXISTORRA ETA ETXEKO TOMATEAREKIN

FRUTA: MANDARINA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ASTELEHENA

29

BABARRUN BELTZAK

LEGATZA ARRAUTZEZTATUTA,LIMOIA ETA URAZA ENTSALADAREKIN

FRUTA: UDAREA

LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

ASTELEHENA

30

ZIAZERBA KREMA

TXERRI SOLOMOA PIPER GORRIKIN

KAIKU JOGURTA NATURALA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

OHARRA: PORRU PATATA,LEHENENGO OSORIK ESKEINIKO ZAIE.
ERABILTZEN DIREN ARRAUTZAK EUSKO LABELDUNAK DIRA.



JAKINTZA IKASTOLA_ESKOLA JANTOKIA

AZAROA 2022

HARAGIRIK GABEKO MENUA



jakintzaikastola

ASTEARTEA

1

ASTEAZKENA

2

OSTEGUNA

3

OSTIRALA

4

BARAZKI SALDA FIDEOEKIN
ATUN TORTILA
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

DILISTAK, AZENARIO ETA PORRUAREKIN
LEGATZA LABEAN BARATXURI OLIO OZPIN SALTSA
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

AZALORE KREMA
PATATA TORTILA ,PIPER GORRIKIN
KAIKU OGURTA NATURALA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ASTELEHENA

7

ASTEARTEA

8

ASTEAZKENA

9

OSTEGUNA

10

OSTIRALA

11

KALABAZA KREMA
MAKARROIAK ETXEKO TOMATE ETA GAZTAREKIN
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

DILISTAK,AZENARIO ETA PORRUAREKIN
LEGATZA ARRAUTZEZTATUA, LIMOIA ETA URAZA ENTSALADAREKIN
IZTUETA BEHI ESNEZ EGINDAKO TXOKOLATEZKO IRABIAKIA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

ZIAZERBA KREMA
ARRAUTZA EGOSIA TOMATE SALTSA
FRUTA: MANDARINA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

BABARRUN BELTZAK
LEGATZA SALSA BERDEAN
FRUTA :UDAREA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

PORRU PATATA
TXANPINOI TORTILA
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ASTELEHENA

14

ASTEARTEA

15

ASTEAZKENA

16

OSTEGUNA

17

OSTIRALA

18

DILISTAK,AZENARIO ETA PORRUAREKIN
PATATA TORTILA+URAZA ENTSALADA
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

MAKARROIAK ETXEKO TOMATEAREKIN
LEGATZA ARRAUTZEZTATUTA, LIMOIA ETA URAZA ENTSALDAREKIN
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

BROKOLI,PATATA ETA AZENARIO KREMA
GAZTA TORTILA
IZTUETA JOGURTA NATURALA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

BABARRUN ZURIAK,AZENARIO ETA PORRUAREKIN
LEGATZA LABEAN, BARATXURI OLIO OZPIN SALTSA
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

KUIA KREMA
ARROZA +TOMATEA+ARRAUTZA FREJITUA
FRUTA:MANDARINA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ASTELEHENA

21

ASTEARTEA

22

ASTEAZKENA

23

OSTEGUNA

24

OSTIRALA

25

KUIATXO KREMA
ARROZA TOMATEAREKIN
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

PORRU PATATA
LEGATZA SALSA BERDEAN
IZTUETA BEHI ESNEZ EGINDAKO TXOKOLATE IRABIAKIA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

DILISTAK,AZENARIO ETA PORRUAREKIN
PATATA TORTILA URARZA ENTSALDAREKIN
FRUTA:PLATANOA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

PATATAK ERRIOXAR EOSIAK ILARREKIN
LEGATZA LABEAN ,BARATXURI OLIO OZPIN SALTSA
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

KUIA KREMA
ATUN TORTILA
FRUTA: MANDARINA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ASTELEHENA

28

ASTELEHENA

29

ASTELEHENA

30

BROKOLI ,PATATA ETA AZENARIO KREMA
MAKARROIAK GAZTA ETA ETXEKO TOMATEAREKIN
FRUTA: MANDARINA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

BABARRUN BELTZAK
LEGATZA ARRAUTZEZTATUTA,LIMOIA ETA URAZA ENTSALADAREKIN
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

ZIAZERBA KREMA
ARRAUTZA FREJITUA TOMATE SALTSAKIN
KAIKU JOGURTA NATURALA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

OHARRA: PORRU PATATA,LEHENENGO OSORIK ESKEINIKO ZAIE.
ERABILTZEN DIREN ARRAUTZAK EUSKO LABELDUNAK DIRA.



JAKINTZA IKASTOLA_ESKOLA JANTOKIA

AZAROA 2022

GLUTENIK GABEKO MENUA



ASTEARTEA

1

ASTEAZKENA

2

OSTEGUNA

3

OSTIRALA

4

EUSKO LABELDUN, TXEKOR HARAGI-FIDEO ZOPA

EUSKO LABELDUN TXEKOR HARAGI EGOSIA, ETXEKO TOMATE SALTSAREKIN

FRUTA: SAGARRA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

DILISTAK, AZENARIO ETA PORRUAREKIN

LEGATZA LABEAN BARATXURI OLIO OZPIN SALTSA

FRUTA: PLATANOA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

AZALORE KREMA

TXERRI SOLOMOA PIPER GORRIKIN

KAIKU JOGURTA NATURALA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

ASTELEHENA

7

KALABAZA KREMA

MAKARROIAK ETXEKO TOMATE ETA HARAGI PIKATUAREKIN

FRUTA: SAGARRA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

ASTEARTEA

8

DILISTAK, AZENARIO ETA PORRUAREKIN

LEGATZA ARRAUTZEZTATUA, LIMOIA ETA URAZA ENTSALADAREKIN

IZTUETA BEHI ESNEZ EGINDAKO TXOKOLATEZKO IRABIAKIA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

ASTEAZKENA

9

ZIAZERBA KREMA

OILASKO IZTERRA LABEAN, PATATA ERREEKIN

FRUTA: MANDARINA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

OSTEGUNA

10

BABARRUN BELTZAK

LEGATZA SALTA BERDEAN

FRUTA: UDAREA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

OSTIRALA

11

PORRU PATATA

TXEKOR HARAGI PILOTATXOAK, BARAZKI SALTSA + ARROZA

FRUTA: PLATANOA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

ASTELEHENA

14

DILISTAK, AZENARIO ETA PORRUAREKIN

TXERRI SOLOMOA, URAZA ENTSALADAREKIN

FRUTA: UDAREA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

ASTEARTEA

15

MAKARROIAK ETXEKO TOMATEAREKIN

LEGATZA ARRAUTZEZTATUA, LIMOIA ETA URAZA ENTSALADAREKIN

FRUTA: SAGARRA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

ASTEAZKENA

16

BROKOLI, PATATA ETA AZENARIO KREMA

EUSKO LABELDUN, TXEKOR HARAGI GISATUA BARAZKI SALTSA PATATEKIN

IZTUETA JOGURTA NATURALA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

OSTEGUNA

17

BABARRUN ZURIAK, AZENARIO ETA PORRUAREKIN

LEGATZA LABEAN, BARATXURI OLIO OZPIN SALTSA

FRUTA: PLATANOA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

OSTIRALA

18

KUIA KREMA

ARROZA + TOMATEA + ARRAUTZA FREJITUA

FRUTA: MANDARINA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

ASTELEHENA

21

KUIATXO KREMA

OILASKO XERRA PIPER GORRIKIN

FRUTA: SAGARRA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

ASTEARTEA

22

PORRU PATATA

LEGATZA SALTA BERDEAN

IZTUETA BEHI ESNEZ EGINDAKO TXOKOLATE IRABIAKIA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

ASTEAZKENA

23

DILISTAK, AZENARIO ETA PORRUAREKIN

PATATA TORTILA URARZA ENTSALADAREKIN

FRUTA: PLATANOA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

OSTEGUNA

24

PATATAK ERRIOXAR ERARA

LEGATZA LABEAN, BARATXURI OLIO OZPIN SALTSA

FRUTA: UDAREA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

OSTIRALA

25

KUIA KREMA

EUSKO LABELDUN TXEKOR HARAGI HANBURGESA, ETXEKO TOMATEAREKIN

FRUTA: MANDARINA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

ASTELEHENA

28

BROKOLI, PATATA ETA AZENARIO KREMA

MAKARROIAK TXISTORRA ETA ETXEKO TOMATEAREKIN

FRUTA: MANDARINA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

ASTELEHENA

29

BABARRUN BELTZAK

LEGATZA ARRAUTZEZTATUA, LIMOIA ETA URAZA ENTSALADAREKIN

FRUTA: UDAREA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

ASTELEHENA

30

ZIAZERBA KREMA

TXERRI SOLOMOA PIPER GORRIKIN

KAIKU JOGURTA NATURALA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

OHARRA: PORRU PATATA, LEHENENGO OSORIK ESKEINIKO ZAIE. ERABILTZEN DIREN ARRAUTZAK EUSKO LABELDUNAK DIRA.