



JAKINTZA IKASTOLA, ESKOLA-JANTOKIA

ABENDUA 2022

MENU OROKORRA

OSTEGUNA

1

DILISTAK, AZENARIO ETA PORRUAREKIN
LEGATZA LABEAN, BARATXURI ETA OLIBA-OLIO OZPIN SALTSAN
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

OSTIRALA

2

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

ASTELEHENA

5

EUSKO LABELDUN, TXEKOR HARAGI FIDEO ZOPA
EUSKO LABELDUN HARAGI EGOSIA ETXEKO TOMATEAREKIN
FRUTA: MANDARINA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ASTEARTEA

6

JAI EGUNA

ASTEAZKENA

7

KALABAZA KREMA
ARROZA KUBATAR ERARA
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

OSTEGUNA

8

JAI EGUNA

OSTIRALA

9

JAI EGUNA

ASTELEHENA

12

DILISTAK, AZENARIO ETA PORRUAREKIN
TXERRI SOLOMOA + URAZA ENTSALADA
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ASTEARTEA

13

PORRUA PATATA
LEGATZA SALTSA BERDEAN
IZTUETA BEHI ESNEZ EGINDAKO TXOKOLATEZKO IRABIAKIA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

ASTEAZKENA

14

BROKOLIA, PATATA ETA AZENARIO KREMA
TXEKOR HARAGIZ EGINDAKO PILOTATXOAK BARAZKI SALTSAN + ARROZ TXURIA
FRUTA: MANDARINA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

OSTEGUNA

15

BABARRUN TXURIK, AZENARIO ETA PORRUAREKIN
LEGATZA LABEAN, BARATXURI ETA OLIBA OLIO-OZPIN SALTSAN
FRUTA: MAZEDONIA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

OSTIRALA

16

AZALORE KREMA
PATATA TORTILA + URAZA ENTSALADA
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ASTELEHENA

19

KUIATXO KREMA
EUSKO LABELDUN TXEKOR HARAGI HANBURGESA + ETXEKO TOMATE SALTSA
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ASTEARTEA

20

BABARRUN BELTZAK
LEGATZA ARRAUTZEZTATUTA + URAZA ENTSALADA
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA
ASTEAZKENA

21

KUIATXO KREMA
MAKARROIAK + ETXEKO TOMATEA + TXISTORRA + GAZTA
KAIKU JOGURTA NATURALA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

OSTEGUNA

22

DILISTAK, PORRU ETA AZENARIOAREKIN
LEGATZA LABEAN PIPER BERDE ETA TIPULAREKIN, BARATXURI ETA OLIBA OLIO-OZPIN SALTSAN
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

OSTIRALA

23

BAZKARI BEREZIA

ASTELEHENA

26

NAHIAKO lan taldeaK: GABON OPOR ZORIONTSUAK ETA URTE BERRI ON !

OHARRA:

* PORRU PATATA, LEHENENGO OSORIK ESKEINIKO ZAIE.

* ERABILTZEN DIREN ARRAUTZAK EUSKO LABELDUNAK DIRA.



JAKINTZA IKASTOLA, ESKOLA-JANTOKIA

ABENDUA 2022

HARAGIRIK GABEKO MENUA

OSTEGUNA

1

DILISTAK, AZENARIO ETA PORRUAREKIN
LEGATZA LABEAN, BARATXURI ETA OLIBA-OLIO OZPIN SALTSAN
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

OSTIRALA

2

ZIAZERBA KREMA
ATUN TORTILA
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ASTELEHENA

5

BARAZKI, FIDEO ZOPA
ARRAUTZA EGOSIA ETXEKO TOMATEAREKIN
FRUTA: MANDARINA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ASTEARTEA

6

JAI EGUNA

ASTEAZKENA

7

KALABAZA KREMA
ARROZA KUBATAR ERARA
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

OSTEGUNA

8

JAI EGUNA

OSTIRALA

9

JAI EGUNA

ASTELEHENA

12

DILISTAK, AZENARIO ETA PORRUAREKIN
TXANPINOI TORTILA + URAZA ENTSALADA
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ASTEARTEA

13

PORRUA PATATA
LEGATZA SALTSA BERDEAN
IZTUETA BEHI ESNEZ EGINDAKO TXOKOLATEZKO IRABIAKIA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

ASTEAZKENA

14

BROKOLIA, PATATA ETA AZENARIO KREMA
BRAZKIAK PLNTXAN
FRUTA: MANDARINA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

OSTEGUNA

15

BABARRUN TXURIK, AZENARIO ETA PORRUAREKIN
LEGATZA LABEAN, BARATXURI ETA OLIBA OLIO-OZPIN SALTSAN
FRUTA: MAZEDONIA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

OSTIRALA

16

AZALORE KREMA
PATATA TORTILA + URAZA ENTSALADA
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ASTELEHENA

19

KUIATXO KREMA
ARRAUTZA FREJITUA + ETXEKO TOMATE SALTSA
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ASTEARTEA

20

BABARRUN BELTZAK
LEGATZA ARRAUTZEZTATUTA + URAZA ENTSALADA
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

ASTEAZKENA

21

KUIATXO KREMA
MAKARROIAK + ETXEKO TOMATEA + GAZTA
KAIKU JOGURTA NATURALA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

OSTEGUNA

22

DILISTAK, PORRU ETA AZENARIOAREKIN
LEGATZA LABEAN PIPER BERDE ETA TIPULAREKIN, BARATXURI ETA OLIBA OLIO-OZPIN SALTSAN
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

OSTIRALA

23

BAZKARI BEREZIA

ASTELEHENA

26

ASTEARTEA

27

ASTEAZKENA

28

OSTEGUNA

29

OSTIRALA

30

NAHIAKO lan taldeak: GABON OPOR ZORIONTSUAK ETA URTE BERRI ON !

OHARRA:

* PORRU PATATA, LEHENENGO OSORIK ESKEINIKO ZAIE.

* ERABILTZEN DIREN ARRAUTZAK EUSKO LABELDUNAK DIRA.



JAKINTZA IKASTOLA, ESKOLA-JANTOKIA

ABENDUA 2022

GLUTENIK GABEKO MENUA

			OSTEGUNA		OSTIRALA	
			1		2	
			DILISTAK, AZENARIO ETA PORRUAREKIN LEGATZA LABEAN, BARATXURI ETA OLIBA-OLIO OZPIN SALTAN FRUTA: SAGARRA LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA		ZIAZERBA KREMA OILASKO IZTERRA PATATA ERREEKIN FRUTA: PLATANOA LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA	
ASTELEHENA			OSTEGUNA		OSTIRALA	
5			8		9	
EUSKO LABELDUN, TXEKOR HARAGI FIDEO ZOPA EUSKO LABELDUN HARAGI EGOSIA ETXEKO TOMATEAREKIN FRUTA: MANDARINA LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA			KALABAZA KREMA ARROZA KUBATAR ERARA FRUTA: SAGARRA LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA		JAI EGUNA	
ASTELEHENA			OSTEGUNA		OSTIRALA	
12			15		16	
DILISTAK, AZENARIO ETA PORRUAREKIN TXERRI SOLOMOA + URAZA ENTSALADA FRUTA: SAGARRA LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA			BABARRUN TXURIAK, AZENARIO ETA PORRUAREKIN LEGATZA LABEAN, BARATXURI ETA OLIBA OLIO-OZPIN SALTAN FRUTA: MAZEDONIA LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA		AZALORE KREMA PATATA TORTILA + URAZA ENTSALADA FRUTA: PLATANOA LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA	
ASTELEHENA			OSTEGUNA		OSTIRALA	
19			22		23	
KUIATXO KREMA EUSKO LABELDUN TXEKOR HARAGI HANBURGESA + ETXEKO TOMATE SALTSA FRUTA: UDAREA LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA			DILISTAK, PORRU ETA AZENARIOAREKIN LEGATZA LABEAN PIPER BERDE ETA TIPULAREKIN, BARATXURI ETA OLIBA OLIO-OZPIN SALTAN FRUTA: PLATANOA LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA		BAZKARI BEREZIA	
ASTELEHENA			OSTEGUNA		OSTIRALA	
26			29		30	
PORRUA PATATA LEGATZA SALTSA BERDEAN IZTUETA BEHI ESNEZ EGINDAKO TXOKOLATEZKO IRABIAKIA LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA			BROKOLIA, PATATA ETA AZENARIO KREMA TXEKOR HARAGIZ EGINDAKO PILOTATXOAK BARAZKI SALTAN + ARROZ TXURIA FRUTA: MANDARINA LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA		JAI EGUNA	
ASTELEHENA			OSTEGUNA		OSTIRALA	
27			28		30	
BABARRUN BELTZAK LEGATZA ARRAUTZEZTATUTA + URAZA ENTSALADA FRUTA: SAGARRA LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA			KUIATXO KREMA MAKARROIAK + ETXEKO TOMATEA + TXISTORRA + GAZTA KAIKU JOGURTA NATURALA LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA		JAI EGUNA	

NAHIAKO lan taldeaK: GABON OPOR ZORIONTSUAK ETA URTE BERRI ON !

OHARRA:

* PORRU PATATA, LEHENENGO OSORIK ESKEINIKO ZAIE.

* ERABILTZEN DIREN ARRAUTZAK EUSKO LABELDUNAK DIRA.