



JAKINTZA IKASTOLA, ESKOLA-JANTOKIA

AZAROA 2023

MENU OROKORRA

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

JAI EGUNA

MAKARROIAK ETXEKO
TOMATE SALTSAREKIN
PATATA TORTILA+URAZA
ENTSALADA
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ZIAZERBA KREMA
OILASKO IZTERRA+PATATA
ERREAK
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

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

BABARRUN
TXURIAK, AZENARIO ETA
PORRUAREKIN
LEGATZA
ARRAUTZEZTATUTA+URAZA
ENTSALADA
IZTUETA, JOGURTA
NATURALA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

PORRU PATATA
TXEKOR HARAGI
PILOTATXOAK BARAZKI
SALTSAN
FRUTA: MANDARINA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

DILISTAK, AZENARIO ETA
PORRUAREKIN
LEGATZA SALTSA BERDEAN
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

BROKOLI KREMA
TXERRI SOLOMOA+PIPER
GORRIA
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

DILISTAK
PATATA TORTILA+ESKAROLA
ENTSALADA
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

PATATAK ERRIOXAR ERARA
LEGATZA, BARATXURI ETA
OLIO OZPIN SALTSAN
FRUTA: MANDARINA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

KUIATXO KREMA
MAKARROIAK ETXEKO
TOMATE SALTSAREKIN
+GAZTA BIRRINDUA
IZTUETA, BEHI ESNE
TXOKOLATE IRABIAKIA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

BABARRUN GORRIAK
LEGATZA
ARRAUTZEZTATUTA+
LIMOIA+URAZA ENTSALADA
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

AZALORE KREMA
TXEKOR HARAGI GISATUA
BARAZKI SALTSA
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

PORRU PATATA
OILASKO XERRA+PIPER
GORRIAK
FRUTA: MANDARINA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ARROZ ZURIA+TOMATE
FRIJITUTA
LEGATZA
ARRAUTZEZTATUTA+LIMOIA+
URAZA ENTSALADA
IZTUETA, JOGURTA
NATURALA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

BROKOLI KREMA
TXEKOR HARAGI
HANBURGESA, PATATA
PUREAREKIN/ETXEKO
TOMATE SALTSAN
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

DILISTAK, PORRU ETA
AZENARIOAREKIN
LEGATZA SALTSA BERDEAN
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ZIAZERBA KREMA
PATATA TORTILA+ESKAROLA
ENTSALADA
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

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

BABARRUN
TXURIAK, AZENARIO ETA
PORRUAREKIN
LEGATZA, BARATXURI ETA
OLIO OZPIN SALTSAN
IZTUETA, BEHI ESNE
TXOKOLATE IRABIAKIA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

TXEKOR HARAGI FIDEO ZOPA
TXEKOR HARAGI EGOSIA
ETXEKO TOMATE
SALTSAREKIN
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ZIAZERBAKREMA
LEGATZA,
ARRAUTZEZTATUTA+LIMOIA
+URAZA ENTSALADA
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

DILISTAK, PORRU ETA
AZENARIOAREKIN
TXERRI SOLOMOA+PIPER
GORRIAK
FRUTA: MANDARINA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

OHARRA: * PORRU PATATA OSORIK ESKEINIKO DA LEHENENGO.

*TXEKOR HARAGIA, EUSKO LABELDUNA DA.

*ARRAINA FRESKOA DA

*ARRAUTZAK EKOLOGIKOAK DIRA

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

DIRA





JAKINTZA IKASTOLA, ESKOLA-JANTOKIA

AZAROA 2023

GLUTENIK GABEKO MENUA

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

JAI EGUNA

MAKARROIAK ETXEKO
TOMATE SALTSAREKIN
PATATA TORTILA+URAZA
ENTSALADA
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

ZIAZERBA KREMA
OILASKO IZTERRA+PATATA
ERREAK
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

KALABAZA KREMA
ARROZA KUBATAR ERARA
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

BABARRUN
TXURIAK, AZENARIO ETA
PORRUAREKIN
LEGATZA
ARRAUTZEZTATUTA+URAZA
ENTSALADA
IZTUETA, JOGURTA
NATURALA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

PORRU PATATA
TXEKOR HARAGI
PILOTATXOAK BARAZKI
SALTSAN
FRUTA: MANDARINA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

DILISTAK, AZENARIO ETA
PORRUAREKIN
LEGATZA SALTSA BERDEAN
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

BROKOLI KREMA
TXERRI SOLOMOA+PIPER
GORRIA
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

DILISTAK
PATATA TORTILA+ESKAROLA
ENTSALADA
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

PATATAK ERRIOXAR ERARA
LEGATZA, BARATXURI ETA
OLIO OZPIN SALTSAN
FRUTA: MANDARINA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

KUIATXO KREMA
MAKARROIAK ETXEKO
TOMATE SALTSAREKIN
+GAZTA BIRRINDUA
IZTUETA, BEHI ESNE
TXOKOLATE IRABIAKIA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

BABARRUN GORRIAK
LEGATZA
ARRAUTZEZTATUTA+
LIMOIA+URAZA ENTSALADA
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

AZALORE KREMA
TXEKOR HARAGI GISATUA
BARAZKI SALTSA
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

PORRU PATATA
OILASKO XERRA+PIPER
GORRIAK
FRUTA: MANDARINA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

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

BROKOLI KREMA
TXEKOR HARAGI
HANBURGESA, PATATA
PUREAREKIN/ETXEKO
TOMATE SALTSAN
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

DILISTAK, PORRU ETA
AZENARIOAREKIN
LEGATZA SALTSA BERDEAN
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

ZIAZERBA KREMA
PATATA TORTILA+ESKAROLA
ENTSALADA
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

KUIA KREMA
MAKARROIAK ETXEKO
TOMATE SALTSAREKIN
+GAZTA BIRRINDUA
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

BABARRUN
TXURIAK, AZENARIO ETA
PORRUAREKIN
LEGATZA, BARATXURI ETA
OLIO OZPIN SALTSAN
IZTUETA, BEHI ESNE
TXOKOLATE IRABIAKIA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

TXEKOR HARAGI FIDEO ZOPA
TXEKOR HARAGI EGOSIA
ETXEKO TOMATE
SALTSAREKIN
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

ZIAZERBAKREMA
LEGATZA,
ARRAUTZEZTATUTA+LIMOIA
+URAZA ENTSALADA
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

DILISTAK, PORRU ETA
AZENARIOAREKIN
TXERRI SOLOMOA+PIPER
GORRIAK
FRUTA: MANDARINA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

OHARRA: * PORRU PATATA OSORIK ESKEINIKO DA LEHENENGO.

*TXEKOR HARAGIA, EUSKO LABELDUNA DA.

*ARRAINA FRESKOA DA

*ARRAUTZAK EKOLOGIKOAK DIRA

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

DIRA





JAKINTZA IKASTOLA, ESKOLA-JANTOKIA

AZAROA 2023

HARAGIRIK GABEKO MENUA

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

JAI EGUNA

MAKARROIAK ETXEKO
TOMATE SALTSAREKIN
PATATA TORTILA+URAZA
ENTSALADA
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ZIAZERBA KREMA
ARRAUTZA
FREJITUA+PATATA ERREAK
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

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

BABARRUN
TXURIAK, AZENARIO ETA
PORRUAREKIN
LEGATZA
ARRAUTZEZTATUTA+URAZA
ENTSALADA
IZTUETA, JOGURTA
NATURALA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

PORRU PATATA
ATUN TORTILA
FRUTA: MANDARINA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

DILISTAK, AZENARIO ETA
PORRUAREKIN
LEGATZA SALTSA BERDEAN
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

BROKOLI KREMA
TORTILA FRANTSESA+PIPER
GORRIA
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

DILISTAK
PATATA TORTILA+ESKAROLA
ENTSALADA
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

PATATAK ERRIOXAR ERARA
LEGATZA, BARATXURI ETA
OLIO OZPIN SALTSAN
FRUTA: MANDARINA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

KUIATXO KREMA
MAKARROIAK ETXEKO
TOMATE SALTSAREKIN
+GAZTA BIRRINDUA
IZTUETA, BEHI ESNE
TXOKOLATE IRABIAKIA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

BABARRUN GORRIAK
LEGATZA
ARRAUTZEZTATUTA+
LIMOIA+URAZA ENTSALADA
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

AZALORE KREMA
ARROZ INTEGRALA
BARAZKIEKIN
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

PORRU PATATA
ARRAUTZA FREJITUA+PIPER
GORRIAK
FRUTA: MANDARINA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ARROZ ZURIA+TOMATE
FRIJITUTA
LEGATZA
ARRAUTZEZTATUTA+LIMOIA+
URAZA ENTSALADA
IZTUETA, JOGURTA
NATURALA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

BROKOLI KREMA
BARAZKIAK PLANTSAN,
PATATA
PUREAREKIN/ETXEKO
TOMATE SALTSAN
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

DILISTAK, PORRU ETA
AZENARIOAREKIN
LEGATZA SALTSA BERDEAN
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ZIAZERBA KREMA
PATATA TORTILA+ESKAROLA
ENTSALADA
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

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

BABARRUN
TXURIAK, AZENARIO ETA
PORRUAREKIN
LEGATZA, BARATXURI ETA
OLIO OZPIN SALTSAN
IZTUETA, BEHI ESNE
TXOKOLATE IRABIAKIA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

PORRU PATATA
ATUN TORTILA+ETXEKO
TOMATE FRIJITUA
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ZIAZERBAKREMA
LEGATZA,
ARRAUTZEZTATUTA+LIMOIA
+URAZA ENTSALADA
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

DILISTAK, PORRU ETA
AZENARIOAREKIN
PATATA TORTILA+URAZA
ENTSALADA
FRUTA: MANDARINA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

OHARRA: * PORRU PATATA OSORIK ESKEINIKO DA LEHENENGO.

*TXEKOR HARAGIA, EUSKO LABELDUNA DA.

*ARRAINA FRESKOA DA

*ARRAUTZAK EKOLOGIKOAK DIRA

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

DIRA

