



JAKINTZA IKASTOLA, ESKOLA-JANTOKIA

2024 OTSAILA

MENU OROKORRA

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

1

2

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

5

DILISTAK,PORRU ETA
AZENARIOAREKIN

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

6

TXEKOR HARAGI-FIDEO
ZOPA
TXEKOR HARAGI EGOSIA
ETXEKO TOMATE SALTSAN

GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

7

BABARRUN BELTZAK

LEGATZA SALTSA BERDEAN

GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO:ZEREALDUN
OGI INTEGRALA

8

PORRU PATATA

TXERRI SOLOMOA+PIPER
GORRIA

GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

9



12



13

KUIATXO KREMA

MAKARROIAK ETXEKO
TOMATE SALTSA+GAZTA

GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

14

TXITXIRIOAK,PORRU ETA
AZENARIOAREKIN

LEGATZA
ARRAUTZEZTATUTA+LIMOIA
+URAZA ENTSALADA

GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO:ZEREALDUN
OGI INTEGRALA

5

ZIAZERBA KREMA

OILASKO IZTERRA
LABEAN+PATATA ERREA

GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

16

DILISTAK,AZENARIO ETA
PORRUAREKIN

TXERRI SOLOMOA+ PIPER
GORRIA

GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

19

ARROZ ZURIA+TOMATE
FRIJITUA

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

20

PORRU PATATA

HARAGI GISATUA BARAZKI
SALTSAN

GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

21

BABARRUN TXURIAK,PORRU
ETA AZENARIOAREKIN

LEGATAZA LABEAN
BARATXURI,OLIO-OZPIN
SALTSAN

GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

22

BROKOLI KREMA

PATATA TORTILA+URAZA
ENTSalADA

GARAICO FRU
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

23

ZERBA PATATEKIN
OILASKO XERRA + PIPER
GORRIA

GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

26

BABARRUN GORRIAK

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

27

AZALORE KREMA

TXEKOR HARAGI
PILOTATXOAK BARAZKI
SALTSAN+ARROZ
INTEGRALA

GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

28

PATATA ERRIOXAR ERARA

LEGATZA
ARRAUTZEZTATUTA+LIMOIA
+URAZA ENTSALADA

GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

29

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

Blank menu box for Monday.

Blank menu box for Tuesday.

Blank menu box for Wednesday.

DILISTAK, AZENARIO ETA PORRUAREKIN

LEGATZA
ARRAUTZEZTATUTA+LIMOIA
+URAZA ENTSALADA

GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

AZALORE KREMA

TXEKOR HARAGI
PILOTATXOAK BARAZKI
SALTSAN+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 SALTSAN
IZTUETA,BEHEI ESNEZ
EGINIKO TXOKOLATE
IRABIAKIA
LAGUNTZEKO:GLUTENIK GABEKO OGIA

TXEKOR HARAGI-FIDEO ZOPA
TXEKOR HARAGI EGOSIA
ETXEKO TOMATE SALTSAN

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 SALTSAN

GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

BABARRUN TXURIAK,PORRU ETA AZENARIOAREKIN

LEGATAZA LABEAN
BARATXURI,OLIO-OZPIN SALTSAN

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
SALTSAN+ARROZ
INTEGRALA

GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO:GLUTENIK GABEKO OGIA

PATATA ERRIOXAR ERARA

LEGATZA
ARRAUTZEZTATUTA+LIMOIA
+URAZA ENTSALADA

GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

Blank menu box for Saturday.

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