



JAKINTZA IKASTOLA, ESKOLA-JANTOKIA

2024 AZAROA

MENU OROKORRA

ASTELEHENA

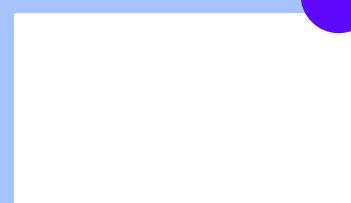
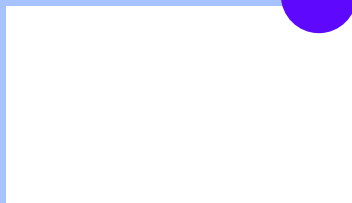
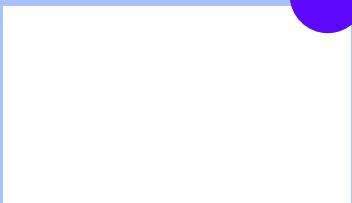
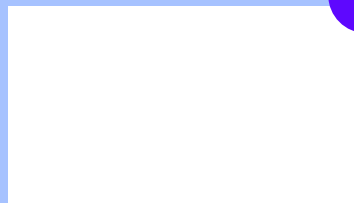
ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

1



KUIATXO KREMA

4

MAKARROIAK ETXEKO
TOMATE SALTSA+GAZTA
BIRRINDUA

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

BABARRUN GORRIAK

5

LEGATZA ARRAUTZEZTAUTA+LIMOIA
URAZA ENTSALADA

IZTUETA BEHI ESNE TXOKOLATE
IRABIAKIA

LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

BROKOLI KREMA

6

TXEKOR HARAGI GISATUA
BARAZKI SALTSAN

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

DILISTAK, AZENARIO ETA
PORRUAREKIN

7

LEGATZA LABEAN, BARATXURI OLIO
OZPIN SALTSAN

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

PORRU PATATA

8

OILASKO IZTERRA
LABEAN+PATATA ERREAK

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

DILISTAK, AZENARIO ETA
PORRUAREKIN

11

TXERRI SOLOMOA +PIPER
GORRIAK

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ZIAZERBA KREMA

12

LEGATZA
SALTSA BERDEAN

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

KUIA KREMA

13

ARROZA KUBATAR ERARA

IZTUETA JOGURTA
NATURALA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

PATATAK ERRIOXAR ERARA

14

LEGATZA ARRAUTZEZTAUTA+LIMOIA
URAZA ENTSALADA

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

TXEKOR HARAGI-FIDEO
ZOPA

15

TXEKOR HARAGI EGOSIA
ETXEKO TOMATE SALTSAN

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

KUIA KREMA

18

PATATA TORTILA+ URAZA
ENTSalADA

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

BABARRUN TXURIAK PORRU
ETA AZENARIOAREKIN

19

LEGATZA LABEAN, BARATXURI OLIO
OZPIN SALTSAN

IZTUETA BEHI ESNE TXOKOLATE
IRABIAKIA

LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

AZALORE KREMA

20

TXEKOR HARAGI
PILOTATXOAK BARAZKI
SALTSAN+ARROZ
INTEGRALA

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

DILISTAK, AZENARIO ETA
PORRUAREKIN

21

LEGATZA
SALTSA BERDEAN

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

ESPAGETIAK, ETXEKO
TOMATEAREKIN

22

OILASKO
XERRA+TXANPINOIAK

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ZERBA KREMA

25

TXEKOR HARAGI
HANBURGESA+ETXEKO TOMATE
SALTSA

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGI INTEGRALA

TXITXIRIOAK, AZENARIO ETA
PORRUAREKIN

26

LEGATZA
ARRAUTZEZTAUTA+LIMOIA URAZA
ENTSalADA

IZTUETA JOGURTA NATURALA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

PORRU PATATA

27

TXERRI SOLOMOA +PIPER
GORRIAK

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

BABARRUN GORRIAK

28

LEGATZA LABEAN, BARATXURI OLIO
OZPIN SALTSAN

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

KUIATXO KREMA

29

MAKARROIAK ETXEKO
TOMATE SALTSA+GAZTA
BIRRINDUA

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

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



JAKINTZA IKASTOLA, ESKOLA-JANTOKIA

2024 AZAROA

HARAGIRIK GABEKO MENUA

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

1



JAI
EGUNA

KUIATXO KREMA

MAKARROIAK ETXEKO
TOMATE SALTSA+GAZTA
BIRRINDUA

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

4

BABARRUN GORRIAK

LEGATZA ARRAUTZEZTAUTA+LIMOIA
URAZA ENTSALADA

IZTUETA BEHI ESNE TXOKOLATE
IRABIAKIA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

5

BROKOLI KREMA

PATATA TORTILA

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

6

DILISTAK, AZENARIO ETA
PORRUAREKIN

LEGATZA LABEAN, BARATXURI OLIO
OZPIN SALTAN

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

7

PORRU PATATA

ARRAUTZA FREJITUA+PATATA
ERREAK

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

8

DILISTAK, AZENARIO ETA
PORRUA
ATUN TORTILA+PIPER
GORRIAK

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

11

ZIAZERBA KREMA

LEGATZA
SALTSA BERDEAN

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

12

KUIA KREMA

ARROZA KUBATAR ERARA

IZTUETA JOGURTA
NATURALA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

13

PATATAK ERRIOXAR ERARA

LEGATZA ARRAUTZEZTAUTA+LIMOIA
URAZA ENTSALADA

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

14

BARAZKI-FIDEO ZOPA

ARRAUTZA EGOSIA TOMATE
SALTAN

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

15

KUIA KREMA

PATATA TORTILA+URAZA
ENTSalADA

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

18

BABARRUN TXURIAK PORRU
ETA AZENARIOAREKIN

LEGATZA LABEAN, BARATXURI OLIO
OZPIN SALTAN

IZTUETA BEHI ESNE TXOKOLATE
IRABIAKIA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

19

AZALORE KREMA

ARROZ
INTEGRALA+TOMATE
FRIJITUA

GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

20

DILISTAK, AZENARIO ETA
PORRUAREKIN

LEGATZA
SALTSA BERDEAN

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

21

ESPAGETIAK, ETXEKO
TOMATEAREKIN

TORTILA
FRANTSESA+TXANPINOIAK

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

22

ZERBA KREMA

ZEREALDUN HANBURGESA+ETXEKO
TOMATE SALTSA

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

25

TXITXIRIOAK, AZENARIO ETA
PORRUAREKIN

LEGATZA
ARRAUTZEZTAUTA+LIMOIA URAZA
ENTSalADA

IZTUETA JOGURTA NATURALA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

26

PORRU PATATA

ATUN TORTILA+PIPER GORRIA

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

27

BABARRUN GORRIAK

LEGATZA LABEAN, BARATXURI OLIO
OZPIN SALTAN

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

28

KUIATXO KREMA

MAKARROIAK ETXEKO
TOMATE SALTSA+GAZTA
BIRRINDUA

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

29

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



JAKINTZA IKASTOLA, ESKOLA-JANTOKIA

2024 AZAROA

GLUTENIK GABEKO MENUA

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

1



KUIATXO KREMA

MAKARROIAK ETXEO TOMATE
SALTSA+GAZTA BIRRINDUA

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

BABARRUN GORRIAK

LEGATZA ARRAUTZEZTAUTA+LIMOIA
URAZA ENTSALADA

IZTUETA BEHI ESNE TXOKOLATE
IRABIAKIA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

BROKOLI KREMA

TXEKOR HARAGI GISATUA
BARAZKI SALTSAN

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

DILISTAK, AZENARIO ETA
PORRUAREKIN

LEGATZA LABEAN, BARATXURI OLIO
OZPIN SALTSAN

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

PORRU PATATA

OILASKO IZTERRA LABEAN+PATATA
ERREAK

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

DILISTAK, AZENARIO ETA
PORRUAREKIN

TXERRI SOLOMOA +PIPER GORRIAK

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

ZIAZERBA KREMA

LEGATZA
SALTSA BERDEAN

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

KUIA KREMA

ARROZA KUBATAR ERARA

IZTUETA JOGURTA
NATURALA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

PATATAK ERRIOXAR ERARA

LEGATZA ARRAUTZEZTAUTA+LIMOIA
URAZA ENTSALADA

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

TXEKOR HARAGI-FIDEO ZOPA

TXEKOR HARAGI EGOSIA
ETXEO TOMATE SALTSAN

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

KUIA KREMA

PATATA TORTILA+ URAZA
ENTSALADA

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

BABARRUN TXURIAK PORRU
ETA AZENARIOAREKIN

LEGATZA LABEAN, BARATXURI OLIO
OZPIN SALTSAN

IZTUETA BEHI ESNE TXOKOLATE
IRABIAKIA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

AZALORE KREMA

TXEKOR HARAGI
PILOTATXOAK BARAZKI
SALTSAN+ARROZ
INTEGRALA

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

DILISTAK, AZENARIO ETA
PORRUAREKIN

LEGATZA
SALTSA BERDEAN

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

MAKARROIAK ETXEO
TOMATEAREKIN

OILASKO
XERRA+TXANPINOIAK

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

ZERBA KREMA

TXEKOR HARAGI
HANBURGESA+ETXEO TOMATE
SALTSA

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

TXITXIRIOAK, AZENARIO ETA
PORRUAREKIN

LEGATZA
ARRAUTZEZTAUTA+LIMOIA URAZA
ENTSALADA

IZTUETA JOGURTA NATURALA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

PORRU PATATA

TXERRI SOLOMOA +PIPER
GORRIAK

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

BABARRUN GORRIAK

LEGATZA LABEAN, BARATXURI OLIO
OZPIN SALTSAN

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

KUIATXO KREMA

MAKARROIAK ETXEO TOMATE
SALTSA+GAZTA BIRRINDUA

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

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**