



JAKINTZA IKASTOLA, ESKOLA-JANTOKIA

2025 OTSAILA

MENU OROKORRA

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

KUIA KREMA

MAKARROIAK ETXEO
TOMATE SALTSA+GAZTA
BIRRINDUA

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

3

DILISTAK, AZENARIO ETA
PORRUAREKIN

LEGATZA ARRAUTZEZTAUTA+LIMOIA
URAZA ENTSALADA

IZTUETA BEHI ESNE TXOKOLATE
IRABIAKIA

LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

4

BROKOLI KREMA

TXERRI SOLOMOA +PIPER
GORRIAK

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

5

BABARRUN GORRIAK

LEGATZA LABEAN, BARATXURI OLIO
OZPIN SALTSAN

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

6

ZIAZERBA KREMA

HARAGI GISATUA, BARAZKI
SALTSAN

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

7

ARROZA + ETXEO TOMATE
SALTSA

OILASKO
XERRA+TXANPINOIAKN

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

10

PORRU PATATA

LEGATZA
SALTSA BERDEAN

IZTUETA JOGURTA NATURALA

LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

11

DILISTAK, AZENARIO ETA
PORRUAREKIN

TXEKOR HARAGI
HANBURGESA+ETXEO TOMATE
SALTSA

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

12

PATATAK ERRIOXAR ERARA

LEGATZA ARRAUTZEZTAUTA+LIMOIA
URAZA ENTSALADA

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

13

BABARRUN TXURIAK PORRU
ETA AZENARIOAREKIN

PATATA TORTILA+ URAZA
ENTSALADA

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

14

AZALORE KREMA

TXERRI SOLOMOA +PIPER
GORRIAK

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

17

DILISTAK, AZENARIO ETA
PORRUAREKIN

LEGATZA LABEAN, BARATXURI OLIO
OZPIN SALTSAN

IZTUETA BEHI ESNE TXOKOLATE
IRABIAKIA

LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

18

ZERBA KREMA

TXEKOR HARAGI PILOTATXOAK
BARAZKI SALTSAN+ARROZ
INTEGRALA

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

19

TXITXIRIOAK, AZENARIO ETA
PORRUAREKIN

LEGATZA
ARRAUTZEZTAUTA+LIMOIA URAZA
ENTSALADA

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

20

KUIA KREMA

MAKARROIAK ETXEO TOMATE
SALTSA+GAZTA BIRRINDUA

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

21

TXEKOR HARAGI-FIDEO
ZOPA

TXEKOR HARAGI EGOSIA
ETXEO TOMATE SALTSAN

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

24

BABARRUN BELTZAK

LEGATZA
SALTSA BERDEAN

IZTUETA JOGURTA NATURALA

LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

25

KUIATXO KREMA

ARROZA KUBATAR ERARA

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

26

DILISTAK, AZENARIO ETA
PORRUAREKIN

LEGATZA ARRAUTZEZTAUTA+LIMOIA
URAZA ENTSALADA

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

27

PORRU PATATA

OILASKO IZTERRA
LABEAN+PATATA ERREAK

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

28

OHARRA:

* PORRU PATATA ETA LEKAK PATATEKIN, OSORIK ESKEINIKO DA LEHENENGO.

*TXEKOR HARAGIA, EUSKO LABELDUNA DA.

*ARRAINA FRESKOA DA

* ENTSALADA DAGOENEAN, BARAZKI KREMA EDO ENTSALADA AUKERAN. (1.GO PLATERA)

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

* ARRAUTZAK EKOLOGIKOAK DIRA





JAKINTZA IKASTOLA, ESKOLA-JANTOKIA

2025 OTSAILA

HARAGIRIK GABEKO MENUA

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

<p>3</p> <p>KUIA KREMA</p> <p>MAKARROIAK ETXEKO TOMATE SALTSA+GAZTA BIRRINDUA</p> <p>GARAICO FRUTA</p> <p>LAGUNTZEKO: GARI OGIA</p>	<p>4</p> <p>DILISTAK,AZENARIO ETA PORRUAREKIN</p> <p>LEGATZA ARRAUTZEZTAUTA+LIMOIA URAZA ENTSALADA</p> <p>IZTUETA BEHI ESNE TXOKOLATE IRABIAKIA</p> <p>LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA</p>	<p>5</p> <p>BROKOLI KREMA</p> <p>ATUN TORTILA+PIPER GORRIAK</p> <p>GARAICO FRUTA</p> <p>LAGUNTZEKO: GARI OGIA</p>	<p>6</p> <p>BABARRUN GORRIAK</p> <p>LEGATZA LABEAN,BARATXURI OLIO OZPIN SALTSAN</p> <p>GARAICO FRUTA</p> <p>LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA</p>	<p>7</p> <p>ZIAZERBA KREMA</p> <p>BARAZKIAK PLANTXAN ARRAUTZAREKIN</p> <p>GARAICO FRUTA</p> <p>LAGUNTZEKO: GARI OGIA</p>
<p>10</p> <p>ARROZA + ETXEKO TOMATE SALTSA</p> <p>ARRAUTZA FREJITUA+TXANPINOIAKN</p> <p>GARAICO FRUTA</p> <p>LAGUNTZEKO: GARI OGIA</p>	<p>11</p> <p>PORRU PATATA</p> <p>LEGATZA SALTSA BERDEAN</p> <p>IZTUETA JOGURTA NATURALA</p> <p>LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA</p>	<p>12</p> <p>DILISTAK,AZENARIO ETA PORRUAREKIN</p> <p>ZEREALDUN HANBURGESA+ETXEKO TOMATE SALTSA</p> <p>GARAICO FRUTA</p> <p>LAGUNTZEKO: GARI OGIA</p>	<p>13</p> <p>ILARRAK PATATEKIN</p> <p>LEGATZA ARRAUTZEZTAUTA+LIMOIA URAZA ENTSALADA</p> <p>GARAICO FRUTA</p> <p>LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA</p>	<p>14</p> <p>BABARRUN TXURIAK PORRU ETA AZENARIOAREKIN</p> <p>PATATA TORTILA+ URAZA ENTSALADA</p> <p>GARAICO FRUTA</p> <p>LAGUNTZEKO: GARI OGIA</p>
<p>17</p> <p>AZALORE KREMA</p> <p>ATUN TORTILA +PIPER GORRIAK</p> <p>GARAICO FRUTA</p> <p>LAGUNTZEKO: GARI OGIA</p>	<p>18</p> <p>DILISTAK,AZENARIO ETA PORRUAREKIN</p> <p>LEGATZA LABEAN,BARATXURI OLIO OZPIN SALTSAN</p> <p>IZTUETA BEHI ESNE TXOKOLATE IRABIAKIA</p> <p>LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA</p>	<p>19</p> <p>ZERBA KREMA</p> <p>ARROZ INTEGRALA BARAZKIEKIN</p> <p>GARAICO FRUTA</p> <p>LAGUNTZEKO: GARI OGIA</p>	<p>20</p> <p>TXITXIRIOAK,AZENARIO ETA PORRUAREKIN</p> <p>LEGATZA ARRAUTZEZTAUTA+LIMOIA URAZA ENTSALADA</p> <p>GARAICO FRUTA</p> <p>LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA</p>	<p>21</p> <p>KUIA KREMA</p> <p>MAKARROIAK ETXEKO TOMATE SALTSA+GAZTA BIRRINDUA</p> <p>GARAICO FRUTA</p> <p>LAGUNTZEKO: GARI OGIA</p>
<p>24</p> <p>BARAZKI-FIDEO ZOPA</p> <p>ARRAUTZA EGOSIA ETXEKO TOMATE SALTSAN</p> <p>GARAICO FRUTA</p> <p>LAGUNTZEKO: GARI OGIA</p>	<p>25</p> <p>BABARRUN BELTZAK</p> <p>LEGATZA SALTSA BERDEAN</p> <p>IZTUETA JOGURTA NATURALA</p> <p>LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA</p>	<p>26</p> <p>KUIATXO KREMA</p> <p>ARROZA KUBATAR ERARA</p> <p>GARAICO FRUTA</p> <p>LAGUNTZEKO: GARI OGIA</p>	<p>27</p> <p>DILISTAK,AZENARIO ETA PORRUAREKIN</p> <p>LEGATZA ARRAUTZEZTAUTA+LIMOIA URAZA ENTSALADA</p> <p>GARAICO FRUTA</p> <p>LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA</p>	<p>28</p> <p>PORRU PATATA</p> <p>ARRAUTZA FREJITUA+PATATA ERREAK</p> <p>GARAICO FRUTA</p> <p>LAGUNTZEKO: GARI OGIA</p>

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,PIPER GORRIA ETA OLIO OLIBA

BIRJINA ERABILTZEN DIRA





JAKINTZA IKASTOLA, ESKOLA-JANTOKIA

2025 OTSAILA

GLUTENIK GABEKO MENUA

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

<p>3</p> <p>KUIA KREMA</p> <p>MAKARROIAK ETXEKO TOMATE SALTSA+GAZTA BIRRINDUA</p> <p>GARAICO FRUTA</p> <p>LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA</p>	<p>4</p> <p>DILISTAK,AZENARIO ETA PORRUAREKIN</p> <p>LEGATZA ARRAUTZEZTAUTA+LIMOIA URAZA ENTSALADA</p> <p>IZTUETA BEHI ESNE TXOKOLATE IRABIAKIA</p> <p>LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA</p>	<p>5</p> <p>BROKOLI KREMA</p> <p>TXERRI SOLOMOA +PIPER GORRIAK</p> <p>GARAICO FRUTA</p> <p>LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA</p>	<p>6</p> <p>BABARRUN GORRIAK</p> <p>LEGATZA LABEAN,BARATXURI OLIO OZPIN SALTSAN</p> <p>GARAICO FRUTA</p> <p>LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA</p>	<p>7</p> <p>ZIAZERBA KREMA</p> <p>HARAGI GISATUA, BARAZKI SALTSAN</p> <p>GARAICO FRUTA</p> <p>LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA</p>
<p>10</p> <p>ARROZA + ETXEKO TOMATE SALTSA</p> <p>OILASKO XERRA+TXANPINOIAKN</p> <p>GARAICO FRUTA</p> <p>LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA</p>	<p>11</p> <p>PORRU PATATA</p> <p>LEGATZA SALTSA BERDEAN</p> <p>IZTUETA JOGURTA NATURALA</p> <p>LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA</p>	<p>12</p> <p>DILISTAK,AZENARIO ETA PORRUAREKIN</p> <p>TXEKOR HARAGI HANBURGESA+ETXEKO TOMATE SALTSA</p> <p>GARAICO FRUTA</p> <p>LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA</p>	<p>13</p> <p>PATATAK ERRIOXAR ERARA</p> <p>LEGATZA ARRAUTZEZTAUTA+LIMOIA URAZA ENTSALADA</p> <p>GARAICO FRUTA</p> <p>LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA</p>	<p>14</p> <p>BABARRUN TXURIAK PORRU ETA AZENARIOAREKIN</p> <p>PATATA TORTILA+ URAZA ENTSALADA</p> <p>GARAICO FRUTA</p> <p>LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA</p>
<p>17</p> <p>AZALORE KREMA</p> <p>TXERRI SOLOMOA +PIPER GORRIAK</p> <p>GARAICO FRUTA</p> <p>LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA</p>	<p>18</p> <p>DILISTAK,AZENARIO ETA PORRUAREKIN</p> <p>LEGATZA LABEAN,BARATXURI OLIO OZPIN SALTSAN</p> <p>IZTUETA BEHI ESNE TXOKOLATE IRABIAKIA</p> <p>LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA</p>	<p>19</p> <p>ZERBA KREMA</p> <p>TXEKOR HARAGI PILOTATXOAK BARAZKI SALTSAN+ARROZ INTEGRALA</p> <p>GARAICO FRUTA</p> <p>LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA</p>	<p>20</p> <p>TXITXIRIOAK,AZENARIO ETA PORRUAREKIN</p> <p>LEGATZA ARRAUTZEZTAUTA+LIMOIA URAZA ENTSALADA</p> <p>GARAICO FRUTA</p> <p>LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA</p>	<p>21</p> <p>KUIA KREMA</p> <p>MAKARROIAK ETXEKO TOMATE SALTSA+GAZTA BIRRINDUA</p> <p>GARAICO FRUTA</p> <p>LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA</p>
<p>24</p> <p>TXEKOR HARAGI-FIDEO ZOPA</p> <p>TXEKOR HARAGI EGOSIA ETXEKO TOMATE SALTSAN</p> <p>GARAICO FRUTA</p> <p>LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA</p>	<p>25</p> <p>BABARRUN BELTZAK</p> <p>LEGATZA SALTSA BERDEAN</p> <p>IZTUETA JOGURTA NATURALA</p> <p>LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA</p>	<p>26</p> <p>KUIATXO KREMA</p> <p>ARROZA KUBATAR ERARA</p> <p>GARAICO FRUTA</p> <p>LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA</p>	<p>27</p> <p>DILISTAK,AZENARIO ETA PORRUAREKIN</p> <p>LEGATZA ARRAUTZEZTAUTA+LIMOIA URAZA ENTSALADA</p> <p>GARAICO FRUTA</p> <p>LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA</p>	<p>28</p> <p>PORRU PATATA</p> <p>OILASKO IZTERRA LABEAN+PATATA ERREAK</p> <p>GARAICO FRUTA</p> <p>LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA</p>

OHARRA:

- * PORRU PATATA ETA LEKAK PATATEKIN, OSORIK ESKEINIKO DA LEHENENGO.
- *TXEKOR HARAGIA, EUSKO LABELDUNA DA.
- *ARRAINA FRESKOA DA

- * ENTSALADA DAGOENEAN, BARAZKI KREMA EDO ENTSALADA AUKERAN. (1.GO PLATERA)
- *ERRIGORA-KO PRODUKTUAK: ARROZA, TOMATEA,PIPER GORRIA ETA OLIO OLIBA BIRJINA ERABILTZEN DIRA