



NAHIA KOOP. ELKARTEA

JAKINTZA IKASTOLA- ESKOLA JANTOKIA



jakintzaikastola

URRIA 2022

MENU OROKORRA

7

ASTELEHENA

3

DILISTAK PORRU ETA AZENARIOAREKIN
TORTILLA PATATA URAZA
ENTSALADAREKIN
FRUTA: MELOIA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ASTEARTEA

4

KUIA KREMA/ENTSALADA MIXTA
LEGATZA LABEAN,BARATXURI,OLIO
OZPIN SALTSAN
IZTUETA BEHI ESNEZ EGINDAKO
TXOKOLATE IRABIAKIA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

ASTEAZKENA

5

LEKAKAK,PAPATA ETA
AZENARIOAREKIN
TXEKOR HARAGI GISATUA,BARAZKI
SALTSAN
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

OSTEGUNA

6

MAKARROIAK ETXEKO TOMATE
SALTSAREKIN
LEGATZA ARRAUTZEZTATUTA LIMOIA ETA
URAZA ENTSALADAREKIN
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

OSTIRALA

BABARRUN BELTZAK
OILASKO PETXUGA, URAZA ETA TOMATE
ENTSALADAREKIN
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ASTELEHENA

10

KUIATXO KREMA
MAKARROIAK TXANPINOI ETA
GAZTAREKIN
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ASTEARTEA

11

TXIXIRIOAK AZENARIO ETA
PORRUAREKIN
LEGATZA ARRAUTZEZTATUTA, LIMOI ETA
URAZA ENTSALADAREKIN
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

ASTEAZKENA

12

OSTEGUNA

13

PORRU ETA PATATA KREMA
ARROZA KUBATAR ERARA
KAIKU JOGURT NATURALA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

OSTIRALA

14

BABARRUN ZURIAK,PORRU,ETA
AZENARIOAREKIN
TXERRI SOLOMOA TOMATE
ENTSALADAREKIN
FRUTA: MELOIA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ASTELEHENA

17

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

ASTEARTEA

18

DILISTAK AZENARIO ETA PORRUAREKIN
LEGATZA SALTA BERDEAN
IZTUETA BEHI ESNEZ EGINDAKO
TXOKOLATE IRABIAKIA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

ASTEAZKENA

19

LEKAK,AZENARIO ETA PATATEKIN
TXEKOR HARAGIZ EGINDAKO
PILOTATXOAK BARAZKI SALTSAN
FRUTA MAZEDONIA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

OSTEGUNA

20

BABARRUN BELTZAK
LEGATZA ARRAUTZEZTATUTA, LIMOIA
ETA URAZA ENTSALADAREKIN
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

OSTIRALA

21

KUIA KREMA
MAKARROIAK TOMATE, GAZTA ETA
URDAIAZPIOAREKIN
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ASTELEHENA

24

ENTSALADA MIXTA,KUIATXO KREMA
TXEKOR HARAGI HANBURGESA PIPER
GORRIKIN
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ASTEARTEA

25

BABARRUN TXURIAK,AZENARIO ETA
PORRUAREKIN
LEGATZA ARRAUTZATUTA LIMOI ETA
URAZA ENTSALADAREKIN
FRUTA:SAGARRA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN
OGI INTEGRALA

ASTEAZKENA

26

KUIATXO KREMA
MAKARROIAK,TXISTORRA ,ETXEKO
TOMATEA ETA GAZTAREKIN
IZTUETA JOGURTA NATURALA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

OSTEGUNA

27

PATATAK ERRIOXAR ERARA
LEGATZA LABEAN, BARATXURI,OLIO
OZPIN SALTSAN
FRUTA MAZEDONIA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

OSTIRALA

28

ARROZ TXURIA TOMATEAREKIN EDO
BARAZKI PAEILA ARROZ INTEGRALAREKIN
OILASKO PETXUGA URAZA ENTSALADAREKIN
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ASTELEHENA

31

DILISTAK,PORRU ETA AZENARIOAREKIN
TXERRI SOLOMOA URAZA
ENTSALADAREKIN
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

OHARRA: PORRU PATATA ETA LEKAK PATATA ETA AZENARIOAREKIN,
LEHENENGO OSORIK ESKAINIKO ZAIE.



JAKINTZA IKASTOLA- ESKOLA JANTOKIA

URRIA 2022

HARAGIRIK GABEKO MENUA



jakintzaikastola

ASTELEHENA

3

DILISTAK PORRU ETA AZENARIOAREKIN
TORTILLA PATATA URAZA
ENTSALADAREKIN
FRUTA: MELOIA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ASTEARTEA

4

KUIA KREMA/ENTSALADA MIXTA
LEGATZA LABEAN, BARATXURI, OLIO
OZPIN SALTSA
IZTUETA BEHI ESNEZ EGINDAKO
TXOKOLATE IRABIAKIA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

ASTEAZKENA

5

LEKAK, PATATA ETA
AZENARIOAREKIN
ARRAUTZA EGOSIAK TOMATE
SALTSAKIN
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

OSTEGUNA

6

MAKARROIAK ETXEKO TOMATE
SALTSAKIN
LEGATZA ARRAUTZEZTATUTA LIMOIA ETA
URAZA ENTSALADAREKIN
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

OSTIRALA

7

BABARRUN BELTZAK
GAZTA TORTILA
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ASTELEHENA

10

KUIATXO KREMA
MAKARROIAK TXANPINOI ETA
GAZTAREKIN
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ASTEARTEA

11

TXITXIRIOAK AZENARIO ETA
PORRUAREKIN
LEGATZA ARRAUTZEZTATUTA, LIMOIA ETA
URAZA ENTSALADAREKIN
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

ASTEAZKENA

12

PORRU PATATA KREMA
ARROZA KUBATAR ERARA
KAIKU JOGURT NATURALA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI INTEGRALA

OSTEGUNA

13

BABARRUN ZURIAK, PORRU, ETA
AZENARIOAREKIN
ATUN TORTILA
FRUTA: MELOIA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

OSTIRALA

14

ASTELEHENA

17

ZIAZAZERBA KREMA
PATATA TORTILA
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ASTEARTEA

18

DILISTAK AZENARIO ETA PORRUAREKIN
LEGATZA SALTA BERDEAN
IZTUETA BEHI ESNEZ EGINDAKO
TXOKOLATE IRABIAKIA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

ASTEAZKENA

19

LEKAK, AZENARIO ETA PATATEKIN
GAZTA TORTILA
FRUTA MAZEDONIA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

OSTEGUNA

20

BABARRUN BELTZAK
LEGATZA ARRAUTZEZTATUTA, LIMOIA
ETA URAZA ENTSALADAREKIN
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

OSTIRALA

21

KUIA KREMA
MAKARROIAK TOMATE, ETA
GAZTAREKIN
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ASTELEHENA

24

ENTSALADA MIXTA, KUIATXO KREMA
TXANPINOI TORTILA
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ASTEARTEA

25

BABARRUN TXURIAK, AZENARIO ETA
PORRUAREKIN
LEGATZA ARRAUTZATUTA LIMOIA ETA
URAZA ENTSALADAREKIN
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN
OGI INTEGRALA

ASTEAZKENA

26

PORRU PATATA ETA AZENARIO KREMA
MAKARROIAK, ETXEKO TOMATEA ETA
GAZTAREKIN
IZTUETA JOGURTA NATURALA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

OSTEGUNA

27

PATATAK ERRIOXAR ERARA
LEGATZA LABEAN, BARATXURI, OLIO
OZPIN SALTSA
FRUTA MAZEDONIA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

OSTIRALA

28

ARROZ TXURIA TOMATEAREKIN EDO
BARAZKI PAEILA, ARROZ INTEGRALAREKIN
ARRAUTZA FREJITUA
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ASTELEHENA

31

DILISTAK, PORRU ETA AZENARIOAREKIN
PATATA TORTILA ENTSALADAREKIN
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

OHARRA: PORRU PATATA ETA LEKAK PATATA ETA AZENARIOAREKIN,
LEHENENGO OSORIK ESKAINIKO ZAIE.



JAKINTZA IKASTOLA-ESKOLA JANTOKIA

URRIA 2022

GLUTENIK GABEKO MENUA



jakintzaikastola

ASTELEHENA

3

DILISTAK PORRU ETA AZENARIOAREKIN
TORTILLA PATATA URAZA
ENTSALADAREKIN
FRUTA: MELOIA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

ASTEARTEA

4

KUIA KREMA/ENTSALADA MIXTA
LEGATZA LABEAN, BARATXURI, OLIO
OZPIN SALTSAN
IZTUETA BEHI ESNEZ EGINDAKO
TXOKOLATE IRABIAKIA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

ASTEAZKENA

5

LEKAKAK, PAPATA ETA
AZENARIOAREKIN
TXEKOR HARAGI GISATUA, BARAZKI
SALTSAN
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO

OSTEGUNA

6

MAKARROIAK ETXEKO TOMATE
SALTSAREKIN
LEGATZA ARRAUTZEZTATUTA LIMOIA ETA
URAZA ENTSALADAREKIN
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

OSTIRALA

7

BABARRUN BELTZAK
OILASKO PETXUGA, URAZA ETA TOMATE
ENTSALADAREKIN
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

ASTELEHENA

10

KUIATXO KREMA
MAKARROIAK TXANPINOI ETA
GAZTAREKIN
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

ASTEARTEA

11

TXITXIRIOAK AZENARIO ETA
PORRUAREKIN
LEGATZA ARRAUTZEZTATUTA, LIMOIA ETA
URAZA ENTSALADAREKIN
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

ASTEAZKENA

12

PORRU ETA PATATA KREMA
ARROZA KUBATAR ERARA
KAIKU JOGURT NATURALA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

OSTEGUNA

13

OSTIRALA

14

BABARRUN ZURIAK, PORRU, ETA
AZENARIOAREKIN
TXERRI SOLOMOA TOMATE
ENTSALADAREKIN
FRUTA: MELOIA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

ASTELEHENA

17

ZIAZAZERBA KREMA
OILASKO IZTERRA PATATA ERREEKIN
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

ASTEARTEA

18

DILISTAK AZENARIO ETA PORRUAREKIN
LEGATZA SALTA BERDEAN
IZTUETA BEHI ESNEZ EGINDAKO
TXOKOLATE IRABIAKIA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

ASTEAZKENA

19

LEKAK, AZENARIO ETA PATATEKIN
TXEKOR HARAGIZ EGINDAKO
PILOTATXOAK BARAZKI SALTSAN
FRUTA MAZEDONIA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

OSTEGUNA

20

BABARRUN BELTZAK
LEGATZA ARRAUTZEZTATUTA, LIMOIA
ETA URAZA ENTSALADAREKIN
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

OSTIRALA

21

KUIA KREMA
MAKARROIAK TOMATE, ETA
GAZTAREKIN
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

ASTELEHENA

24

ENTSALADA MIXTA, KUIATXO KREMA
TXEKOR HARAGI HANBURGESA PIPER
GORRIKIN
FRUTA: UDAREA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

ASTEARTEA

25

BABARRUN TXURIAK, AZENARIO ETA
PORRUAREKIN
LEGATZA ARRAUTZATUTA LIMOIA ETA
URAZA ENTSALADAREKIN
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

ASTEAZKENA

26

KUIATXO KREMA
MAKARROIAK, TXISTORRA, ETXEKO
TOMATEA ETA GAZTAREKIN
IZTUETA JOGURTA NATURALA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

OSTEGUNA

27

PATATAK ERRIOXAR ERARA
LEGATZA LABEAN, BARATXURI, OLIO
OZPIN SALTSAN
FRUTA MAZEDONIA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

OSTIRALA

28

ARROZ TXURIA TOMATEAREKIN EDO
BARAZKI PAEILA ARROZ INTEGRALAREKIN
OILASKO PETXUGA URAZA ENTSALADAREKIN
FRUTA: PLATANOA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO OGIA

ASTELEHENA

31

DILISTAK, PORRU ETA AZENARIOAREKIN
TXERRI SOLOMOA URAZA
ENTSALADAREKIN
FRUTA: SAGARRA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

OHARRA: PORRU PATATA ETA LEKAK, PATATA ETA AZENARIOAREKIN LEHENENGO OSORIK ESKEINIKO ZAIE.