

# AZKUE JANTOKIKO MENUA

URTEA 2023  
HILABETEA 9  
EGUNA 1/09/2023



URTAROA

UDA - UDAZKENA

Menuak osatzeko ondorengo barazkiak eskuragarri izango ditugu. Lehentasunez sasoiko ortuariak KOSTABI ETA LETE-ren bitartez eskuratuko ditugu.

SASOIKO PRODUKTUAK

KALABAZINA / TIPULA / PIPER BERDE ITALIARRA / KALABAZA..

KOLOREEN HILABETEA

IRAILAK

2023

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
28	29	30	31	1
<i>Ogia 45g</i>	<i>Ogia 45g</i>	<i>Ogia 45g</i>	<i>Ogia 45g</i>	<i>Ogia 45g</i>
4	5	6	7	8
<i>Ogia 45g</i>	<i>Ogia 45g</i>	<i>Ogia 45g</i>	<i>Ogia 45g</i>	<i>Ogia 45g</i>
11	12	13	14	15
<b>Dilistak</b> Oilasko izterra letxugarekin <b>Fruta</b> <i>Ogia 45g</i>	<b>Kalabaza krema ( Kostabi)</b> Tortila atuna <b>Esnekia</b> <i>Ogia 45g</i>	<b>Barazki paela (Kostabi)</b> Lebatza pla pla <b>Fruta</b> <i>Ogia 45g</i>	<b>Entsalada nahasia</b> Solomo piper saltsan <b>Esnekia</b> <i>Ogia 45g</i>	<b>Espagetiak</b> Albondigak saltsan <b>Fruta</b> <i>Ogia 45g</i>
18	19	20	21	22
<b>Patatak saltsa berdean</b> Kroketak tomate entsaladarekin <b>Fruta</b> <i>Ogia 45g</i>	<b>Makarroiak tomate eta oreganorekin</b> Atune tipulatan <b>Esnekia</b> <i>Ogia 45g</i>	<b>Indaba zuriak</b> Oilasko paparra "kruntxi" erara <b>Fruta</b> <i>Ogia 45g</i>	<b>Kuiatxo eta porru krema(Kostabi)</b> Patata tortila letxugarekin <b>Natila</b> <i>Ogia 45g</i>	<b>Arroza txinatar erara</b> Lebatza laban <b>Fruta</b> <i>Ogia 45g</i>
25	26	27	28	29
<b>Entsalada nahasia</b> Pasta hirugihar txanpirekin <b>Fruta</b> <i>Ogia 45g</i>	<b>Lekak patatarekin</b> Bakailao pistorekin <b>Arroza esnie</b> <i>Ogia 45g</i>	<b>Indaba gorriak</b> Indiolar tortila <b>Fruta</b> <i>Ogia 45g</i>	<b>Patata erroxa erar</b> Lebatza Bilbotar erara <b>Esnekia</b> <i>Ogia 45g</i>	<b>Kalazaba+sagarra krema (kostabi)</b> Hanburesak arrozarekin <b>Fruta</b> <i>Ogia 45g</i>

(\* ) Afaria eguneko beste otorduetan hartutako elikagaien arabera hautatuko da. Ez da oso ugaria izan behar. Afaltzeko plater gisa gomendatzen dira purea, zopa edo entsaladak, eta, osagarri moduan, haragia, arrautzak edo arraina. Postrerako: fruta eta esnekiak. Afaria ogiarekin eta urarekin lagunduko da. Plater oso kalorikoak ez prestatzea gomendatzen da (aurrez prestatutako frijituak, gisatu koipetsuak, etab) eta koipe handirik gehitzen ez duten prestaketak aukeratuko dira, esaterako, plantxan edo labean eginak, egosiak edo lurrinetan eginak. Afaria ez da berandu hartu behar, lo egiteko momentuaren inguruan egiteak ondo lo egitea ez galarazteko. Hau da, afari arin baina osatu batek atsedean bizkortzailea eta digestio egokia izaten laguntzen du.

	IKASTOLAN BAZKARIA	ETXEAN AFARIA
	Pasta / Arroza / Lekaleak	Barazkia patatekin / Barazki purea / Entsalada Zopa / Pasta / Arroza / patata entsalada.
1. PLATERA	Barazkiak	
	Haragia Arraina	Arraina edo arrautza Haragia edo arrautza
2. PLATERA	Arrautza	Haragia edo arraina
	Barazkiak Patatak	Barazki freskoa, egosia edo patata Barazki freskoa edo egosia
3. GOARNIZIOA	Esnekiak	Fruta
	Fruta	Esnekiak
4. POSTREA		

(\* ) Ikasturte osorako izena emandako ikasleak jantokira egunen baten ez badator edo egun solteetan ikasleren batek etorri behar badu: jantokiko whatsapp zenbakian abixua eman beharko du bazkaria emango den eguneko 10: 00ak baino lehen.

SASOIKOA

DENETARIKOA

OSASUNTSUA

BERTOKOA

EKOLOGIKOA

OREKATUA