

AZKUE JANTOKIKO MENUA

URTEA 2023
HILABETEA 10
EGUNA 1/10/2023



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

URRIA

2023

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

2

3

4

5

6

Espagetiak Tomate gozoarekin

Brokolia patatekin

Dilistak

Entsalada Nahasia

Arroza barazkiekin

Oilasko Izterrak Letxugarekin

Bakailoa pla-pla erara piper gorriekin

Solomo Txanpirekin

marmitakoa

San jakobo piper berde saltsarekin

Fruta

Baserriko jogurta

Fruta

Fruta

Fruta

Ogia 45g

Ogia 45g

Ogia 45g

Ogia 45g

Ogia 45g

9

10

11

12

13

Aza patatarekin

Indaba zuriak

Makarroiak "pesto" erara

Kalabaza krema jenjibrearekin

Fideo zopa

Hegoak "curry" erara arrozarekin

Legatza laban

Haragi bolak saltsarekin

Tortila atunarekin

Saltxitxak patata pureakin

Baserriko jogurta

Fruta

Fruta

Natilak

Fruta

Ogia 45g

Ogia 45g

Ogia 45g

Ogia 45g

Ogia 45g

16

17

18

19

20

Indaba gorriak

Patata saltsa berdian

Arroza tomatearekin

Brokolia kous kous erara ga

Zumo Berdea

Ziazerba tortila

Perlitak pla-pla erara

Oilasko paparra gazta salts

Legatza "papillot" erara

Pasta hirugihar txanpirekin

Fruta

Baserriko jogurta

Fruta

Fruta

Etxeko Bizkotxo

Ogia 45g

Ogia 45g

Ogia 45g

Ogia 45g

Ogia 45g

23

24

25

26

27

Pasta "al ajillo" erara

Fideo zopa

kalabaza rissotoa

Dilistak

Txanpi krema

Tortila patata

Garbatzuak txorizorekin

Oilasko kroketak "etxeokak"

Bakailoa pistoarekin

Panini

Fruta

Baserriko jogurta

Fruta

Fruta

Arroz esnea

Ogia 45g

Ogia 45g

Ogia 45g

Ogia 45g

Ogia 45g

30

31

1

2

3

Lonbarda krema

Indaba zuriak

Ogia 45g

Ogia 45g

Ogia 45g

Arrautzak egosiak "italiar"erara

Lebatza saltsa berdian

Fruta

Baserriko jogurta

Ogia 45g

Ogia 45g

(*) 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 lurruntan eginak. Afaria ez da berandu hartu behar, lo egiteko momentuaren inguruan egiteak ondo lo egitea ez galarazteko. Hau da, afari arin baina osatu batek atseden bizkortzailea eta digestio egokia izaten laguntzen du.

IKASTOLAN BAZKARIA

ETXEAN AFARIA

Pasta / Arroza / Lekaleak

Barazkia patatekin / Barazki purea / Entsalada

1. PLATERA

Barazkiak

Zopa / Pasta / Arroza / patata entsalada.

2. PLATERA

Haragia

Arraina edo arrautza

Arraina

Haragia edo arrautza

Arrautza

Haragia edo arraina

3. GOARNIZIOA

Barazkiak

Barazki freskoa, egosia edo patata

Patatak

Barazki freskoa edo egosia

4. POSTREA

Esnekiak

Fruta

Fruta

Esnekiak

(*) Ikasturte osorako izena emandako ikasleak jantokira egunen baten ez badator edo ikasleren bat egun solteren baten etorri behar badu: jantokiko whatsapp zenbakian mezu bidez abixua eman beharko du bazkaria emango den eguneko 10:00ak baino lehen. (Whatsapp.- 610141398)

SASOIKOA

DENETARIKOA

OSASUNTSUA

BERTOKOA

EKOLOGIKOA

OREKATUA