

# AZKUE JANTOKIKO MENUA

URTEA 2023  
HILABETEA 11  
EGUNA 1/11/2023



URTAROA

UDAZKENA

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

**SASOIKO PRODUKTUAK**

tipulina sikuan / kipula gorria / tomate / letxuga / piper italiano / piper morroiak / berengena / kalabaza / lonbarda / brokolia / Porrúa

TESTUREN  
HILABETEA

AZAROA

2023

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

30

31

1

2

3

Patata errioxa erara

Entsalada pasta

Azalore Nuggest kurruskariak

Hegoak Barbakoa erara

Fruta Ogi 45g

Fruta Ogi 45g

Sasoiko produktuak  
Azalore,kipula.

Sasoiko produktuak  
Letxuga, tomate.

6

7

8

9

10

Dilistak eta kalabaza erregosia

Zopa fideo

Vichyssoise ( Porru krema )

Patata saltsa berdean

Arroza barazkiekin

Ziazerba tortila

Perlitak pla-pla erara

Makarroiak testurizatutako sojatzko boloñesa

Solomoa piperradarekin

Hanburgesa patatekin

Fruta

Fruta Ogi 45g

Natilak Ogi 45g

Fruta Ogi 45g

Fruta Ogi 45g

Sasoiko produktuak  
Ziazerba, kalabaza, kipula, porrua

Sasoiko produktuak  
Pelitak

Sasoiko produktuak  
Porrua, kipula, piper berdea

Sasoiko produktuak  
Piper berdea, piper gorria, kipula

Sasoiko produktuak  
Piper berdea, kipula

13

14

15

16

17

Pasta "al ajillo"

Lekak patatekin

Arroza tomatearekin

Indaba zuriak

Azalore krema

Tortila patata tomate "cherry" errearekin

Lebatza laban letxugarekin

Seitana saltsan Bertsotan

Bakailau pistoarekin

Oilasko paparra gazta saltsarekin

Fruta Ogi 45g

Fruta Ogi 45g

Fruta Ogi 45g

Fruta Ogi 45g

Brownie Ogi 45g

Sasoiko produktuak

Sasoiko produktuak  
Letxuga

Sasoiko produktuak  
Piper berdea, kipula

Sasoiko produktuak  
Berenjena, kipula, porrua, piper berdea

Sasoiko produktuak  
Azalorea

20

21

22

23

24

Brokoli Patatekin

Fideo zopa

Makarroiak tomatearekin

Dilistak barazkiekin

Berenjena krema

Oilasko Izterrak Letxugarekin

Garbatzuak txorizorekin

Legatza saltsa berdean

Tortila kuitaxo eta baratxuri samurrearekin

Panini

Fruta Ogi 45g

Fruta Ogi 45g

Fruta Ogi 45g

Baserriko jogurra Ogi 45g

Fruta Ogi 45g

Sasoiko produktuak  
Brokolia, letxuga

Sasoiko produktuak  
Porrua, kipula

Sasoiko produktuak

Sasoiko produktuak  
Kipula, porrua

Sasoiko produktuak  
Berenjena, kipula

27

28

29

30

Indaba gorriak

Barazkia osoan

"Alhambra" entsalada

GREBA FEMINISTA

Tortila atuna

Haragi bolak saltsan

San jakobo

Fruta

Baserriko jogurra Ogi 45g

Fruta Ogi 45g

Sasoiko produktuak  
Kipula, porrua

Sasoiko produktuak

Sasoiko produktuak  
Granada, letxuga

Sasoiko produktuak

( \* ) 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 lurrunetan 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

1. PLATERA

Barazkiak

Zopa / Pasta / Arroza / patata entsalada.

2. PLATERA

Haragia  
Arraina

Arraina edo arrautza  
Haragia edo arrautza

3. GOARNIZIOA

Barazkiak  
Patatak

Barazki freskoa, egosia edo patata  
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