

AZKUE JANTOKIKO MENUA

URTEA 2023
HILABETEA 12
EGUNA 1/12/2023



URTAROA

UDAZKENA - NEGUA

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

SASOIKO PRODUKTUAK

tipulina sikuan / kipula gorria / berengena / kalabaza / brokolia / Porrúa/ azalore/ asa/ espinaka/azelga

SULKADARITZA
TRADIZIONALA
HILABETEA

ABENDUA

2023

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

27

28

29

30

1

Salda beroa

Oilasko paela

Fruta Ogia 45g

Sasoiako produktuak

4

5

6

7

8

Indaba gorriak

Lekak patatekin

Pasta arrabbiata erara (Romakoa)

Entsalada arrautsarekin

Oilasko izterra letxugarekin

Bakailoa pistoarekin

Tortila txanpi

Marmitako

Fruta

Ogia 45g

Baserriko jogurra

Ogia 45g

Fruta

Ogia 45g

Fruta

Ogia 45g

Sasoiako produktuak

Sasoiako produktuak

Sasoiako produktuak

Sasoiako produktuak

Sasoiako produktuak

11

12

13

14

15

Vichyssoua

Dilistak

Brokolia patatekin

Garbantzuak txorizoarekin

Arroz beltza

Espageti boloñesa erara

Amaginarrebaren haragia (Jaenekoa)

Patata tortila

Legatza laban

San jakoboa letxugarekin

Fruta

Ogia 45g

Fruta

Ogia 45g

Gazta freskoa

Ogia 45g

Fruta

Ogia 45g

Fruta

Ogia 45g

Sasoiako produktuak

Sasoiako produktuak

Sasoiako produktuak

Sasoiako produktuak

Sasoiako produktuak

18

19

20

21

22

Barazki krema

Indaba zuriak

Santo tomas txiki

Arroza tomatearekin

Albondigak saltsan

Bakailao piper saltsan

Salda+arrautz frijituak+txorizoa+odolostea

PUPURRI

Fruta

Ogia 45g

Baserriko jogurra

Ogia 45g

Fruta

Ogia 45g

Polborioa

Ogia 45g

Sasoiako produktuak

Sasoiako produktuak

Sasoiako produktuak

Sasoiako produktuak

Sasoiako produktuak

25

26

27

28

Sasoiako produktuak

Sasoiako produktuak

Sasoiako produktuak

Sasoiako produktuak

Sasoiako 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 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

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)

SASOIKOIA

DENETARIKOIA

OSASUNTUA

OREKATUA

BERTOKOIA

EKOLOGIKOIA