AZKUE JANTOKIKO MENUA

URTEA 2024
HILABETEA 1
EGUNA 1/01/2024

Lekeitioko Natura Ikastola

URTAROA	NEGUA-UDABERRIA
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 / Porrua

NEGUKO SUKALKIAK
HILABETEA

URTARRILA 2024

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
1	**2**	**3**	**4**	**5**
		Sasoiko produktuak	Sasoiko produktuak	Sasoiko produktuak
8	**9**	**10**	**11**	**12**
Makarroiak tomate eta oreganoarekin	Dilistak	Lekak patatekin	Indaba zuriak	Berenjena krema
Oilasko izterra letxugarekin	Perlitak pla-pla erara	Seitan saltsan	Lebatza pla-pla erara	Sukalkia
Fruta / *Ogia 45g*	Gazta freskoa / *Ogia 45g*	Fruta / *Ogia 45g*	Fruta / *Ogia 45g*	Fruta / *Ogia 45g*
Sasoiko produktuak	Sasoiko produktuak	Sasoiko produktuak	Sasoiko produktuak	Sasoiko produktuak
15	**16**	**17**	**18**	**19**
Indaba gorriak	Txanpi krema	Barazki paela	Hegazti zopa	Pasta txanpi-hirugiharrarekin
Solomo piperradarekin	Izokin marmitakoa	Tortila patata	Garbantzuak txorizorekin	Oilasko paparra letxugareki
Fruta / *Ogia 45g*	Fruta / *Ogia 45g*	Baserriko jogurra / *Ogia 45g*	Fruta / *Ogia 45g*	Fruta / *Ogia 45g*
Sasoiko produktuak	Sasoiko produktuak -	Sasoiko produktuak -	Sasoiko produktuak	Sasoiko produktuak
22	**23**	**24**	**25**	**26**
Brokolia Patatekin	Indaba zuriak	Arroza tomatearekin	Barazki krema	JAI EGUNA
Saltxitxak piper gorriarekin	Bakailau pistoarekin	Indioilar tortila	Txibi erregosia	
Fruta / *Ogia 45g*	Fruta / *Ogia 45g*	Bizkotxoa / *Ogia 45g*	Fruta / *Ogia 45g*	
Sasoiko produktuak -	Sasoiko produktuak	Sasoiko produktuak	Sasoiko produktuak	
29	**30**	**31**	**1**	
Dilistak	Makarroiak "al ajillo"	Lekak patatekin		
Hegoak Bbq erara	Legatza saltsa berdean	Albondigak saltsan		
Fruta / *Ogian 45g*	Fruta / *Ogian 45g*	Natila / *Ogian 45*		
Sasoiko produktuak	Sasoiko produktuak	Sasoiko produktuak	Sasoiko produktuak	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 atseden bizkortzailea eta digestio egokia izaten laguntzen du.

	IKASTOLAN BAZKARIA	ETXEAN AFARIA
1. PLATERA	Pasta / Arroza / Lekaleak Barazkiak	Barazkia patatekin / Barazki purea / Entsalada Zopa / Pasta / Arroza / patata entsalada.
2. PLATERA	Haragia Arraina Arrautza	Arraina edo arrautza Haragia edo arrautza Haragia edo arraina
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