

AZKUE JANTOKIKO MENUA

URTEA 2024
HILABETEA 2
EGUNA 1/02/2024



URTAROA

Negua-Udaberria

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

SASOIKO PRODUKTUAK

Kalabaza / Porrua/ Asa/ Azelgak/Lombarda

MUNDUKO JANARIAK

Italiar(1), Estatu batuak(2), Mexiko(3) eta Senegal(4)

OTSAILA

2024

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

29

30

31

1

2

Arroza tomarearekin

Ziazerba tortila

Fruta Ogia 45g

Sasoiko produktuak

Sasoiko produktuak

Neguko krema

Solomo Kipula potxatuarekin

Fruta Ogia 45g

Sasoiko produktuak

5

6

7

8

9

Entsalada nahasia

Tortila patata tomate saltsarekin

Baserriko jogurra Ogia 45g

Sasoiko produktuak

Indaba zuriak

Oilasko paparra "Krunchy" erara

Fruta Ogia 45g

Sasoiko produktuak

Azalorea patatekin

Legatza "limochelo"erara (1)

Fruta Ogia 45g

Sasoiko produktuak

Fideo Zopa

Garbantzuak txorizorekin

Fruta Ogia 45g

Sasoiko produktuak

Kalabaza krema

Espagetiak marinela erara

Fruta Ogia 45g

Sasoiko produktuak

12

13

14

15

16

Indaba gorriak

Oilasko izterra pistorekin

Fruta Ogia 45g

Sasoiko produktuak

Barazki paela

Tortila atunarekin

Baserriko jogurra Ogia 45g

Sasoiko produktuak

Salda

Hanburgesa osoa patatekin(2)

Fruta Ogia 45g

Sasoiko produktuak

19

20

21

22

23

Arroza txinatar erara

Saltxitxak Hummusarekin

Fruta Ogia 45g

Sasoiko produktuak

Makarroiak "pesto" erara

Bakailaua etxeko tomatearekin

Baserriko jogurra Ogia 45g

Sasoiko produktuak

Natxo mexikarrak (3)

Tako mexikarrak (3)

Fruta Ogia 45g

Sasoiko produktuak

Dilistak

Legatza labean

Fruta Ogia 45g

Sasoiko produktuak

Lekak patatekin

Indioilar tortila

Fruta Ogia 45g

Sasoiko produktuak

26

27

28

29

1

Espageti "ajillo" erara

Albondigak saltsan

Fruta Ogia 45g

Sasoiko produktuak

Patatak erroxa erara

Sasoiko Arraina

Fruta Ogia 45g

Sasoiko produktuak

Yassa Guinar

Arroza Oilaskoarekin mostazan eta eztian (4)

Natila Ogia 45g

Sasoiko produktuak

Fideo zopa

Indaba zuriak

Fruta Ogia 45g

Sasoiko produktuak

Brokoli Krema

San Jakobo letxugarekin

Fruta Ogia 45g

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 Zopa / Pasta / Arroza / patata entsalada.

1. PLATERA

Barazkiak

2. PLATERA

Haragia

Arraina

Arrautza

Arraina edo arrautza

Haragia edo arrautza

Haragia edo arraina

3. GOARNIZIO A

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