

# AZKUE JANTOKIKO MENUA

URTEA 2024  
HILABETE 3  
EGUNA 1/03/2024



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

## MARTXOA

2024

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

1

Brokoli krema

San jakobo letxugarekin

Fruta

Ogia 45g

Sasoiko produktuak

4

5

6

7

8

Indaba gorriak

Lekak patatekin

Arroza tomatearekin

Fideo zopa

Kalabaza krema

Solomo piper gorriekin

Lebatza pla-pla erara

Oilasko paparra gazta saltsarekin

Garbantzuak txorizorekin

Tortila patata

Fruta Ogia 45g

Baserriko jogurra Ogia 45g

Fruta Ogia 45g

Fruta Ogia 45g

Fruta Ogia 45g

Sasoiko produktuak

Sasoiko produktuak

Sasoiko produktuak

Sasoiko produktuak

Sasoiko produktuak

11

12

13

14

15

Entsalada pasta

Txanpi krema

Dilistak

Azalore patatekin

Patatak saltsan berdean

Hegoak barbakoia erara

Bakailao Tomate saltsarekin

Ziazerba tortila arrozarekin

Albondigak saltsan

Arrautzak egosiak "italiar"era

Fruta Ogia 45g

Fruta Ogia 45g

Gazta Freskoa Ogia 45g

Fruta Ogia 45g

Fruta Ogia 45g

Sasoiko produktuak

Sasoiko produktuak

Sasoiko produktuak

Sasoiko produktuak

Sasoiko produktuak

18

19

20

21

22

Brokolia Patatekin

Indaba zuriak

Entsalada nahasia

Barazki krema

Arroza tomatearekin

Oilasko izterra letxugarekin

Tortila atunarekin

Pasta hirugihar txanpirekin

Hanburesak barazki salteatuekin

Panini

Fruta Ogia 45g

Fruta Ogia 45g

Natila Ogia 45g

Fruta Ogia 45g

Fruta Ogia 45g

Sasoiko produktuak

Sasoiko produktuak

Sasoiko produktuak

Sasoiko produktuak

Sasoiko produktuak

(\*) Afaria eguneko beste otoroetan nartutako enikagaien 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 prestatetak 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

Pasta / Arroza / Lekaleak

Barazkia patatekin / Barazki purea / Entsalada

1. PLATERA

Barazkiak

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

BERTOKOA

DENETARIKOA

EKOLOGIKOA

OSASUNTUA

OREKATUA