

AZKUE JANTOKIKO MENUA

URTEA 2024
HILABETEA 4
EGUNA 1/04/2024



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

APIRILA

2024

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

1

2

3

4

5

8

9

10

11

12

Dilistak		Azalore patatekin		Arroza tomatearekin		Fideo zopa		Kalabaza krema	
Oilasko izterra letxugarekin		Lebatza pla-pla erara		Ziazerba tortila		Garbantzuak txorizorekin		Saltxitxak patata purearekin	
Fruta	Ogia 45g	Fruta	Ogia 45g	Fruta	Ogia 45g	Fruta	Ogia 45g	Baserriko jogurra	Ogia 45g
Sasoiko produktuak		Sasoiko produktuak		Sasoiko produktuak		Sasoiko produktuak		Sasoiko produktuak	

15

16

17

18

19

Entsalada pasta		Indaba gorriak		Lekak patatekin		Arroza txinatar erara		Indaba zuriak	
Solomo piper gorriaekin		Bakailao Tomate saltsarekin		Oilasko paparra "krunchy" erara		Albondigak saltsan		Tortila txanpi	
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	

22

23

24

25

26

Brokolia Patatekin		Dilistak		Barazki krema		Entsalada nahasia		Arroza tomatearekin	
Hanburesak barazki salteatuekin		Sasoiko arraina		Espageti oilasko eta barazkiekin		Marmitako		San jakobo	
Fruta	Ogia 45g	Fruta	Ogia 45g	Bizkotxoa	Ogia 45g	Fruta	Ogia 45g	Fruta	Ogia 45g
Sasoiko produktuak		Sasoiko produktuak		Sasoiko produktuak		Sasoiko produktuak		Sasoiko produktuak	

29

30

1

2

3

Indaba gorriak		Lekak patatekin				Entsalada pasta		Arroza barazkiekin	
Hegoak BBQ erara		Bakailao pistosrekin				Tortila patata		Perlitak pla-pla erara	
Fruta	Ogia 45g	Fruta	Ogia 45g			Fruta	Ogia 45g	Natila	Ogia 45g
Sasoiko produktuak		Sasoiko produktuak		Sasoiko produktuak		Sasoiko produktuak		Sasoiko produktuak	

(*) Afaria eguneko beste otorduaren nartutako enkagaien 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 frijituek, gisatu koipetsuak, etab) eta koipe handirik gehitzen ez duten prestaketak aukeratu dira, esaterako, plantxan edo labean eginak, egosiak edo lurrinetan eginak. Afaria ez da berandu hartu behar, lo egiteko momentuaren inguruan egiteko 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

DENETARIKOA

OSASUNTUA

BERTOKOA

EKOLOGIKOA

OREKATUA

—