

AZKUE JANTOKIKO MENUA

URTEA 2024
HILABETEA 5
EGUNA 2024/05/01

URTAROA

Udaberria

Menuak osatzeko sasoiko ortuariak erabiliko ditugu; Kostabi eta Lete-ren bitartez eskuratuko ditugu lehentasunez.

SASOIKO PRODUKTUAK

Tipulina / tipula / azelga / letxuga / porrua / erremolatxa / berakatza

MAIATZA

ASTELEHENA

MARTITZENA (asteartea)

EGUAZTENA (asteazkena)

EGUENA (osteguna)

BARIKUA (ostirala)

29

30

1

2

3

Pasta-entsalada

Arroza barazkiekin

Patata-tortilla

Antxoak pla-pla erara

Fruta

Ogia 45 g

Natilla

Ogia 45 g

Sasoiko produktuak

Sasoiko produktuak

6

7

8

9

10

Azalorea patatekin

Indaba zuriak

Fruta- eta barazki-zukua

Fideo-zopa

Arroza txinatar erara

Oilasko-izterra letxugarekin

Legatza saltsa berdean

Pasta Boloniako erara

Garbantzuak txorizoarekin

Indioilar-tortilla

Fruta

Ogia 45g

Fruta

Ogia 45 g

Fruta

Ogia 45 g

Fruta

Ogia 45 g

Baserriko jogurta

Ogia 45 g

Sasoiko produktuak

Sasoiko produktuak

Sasoiko produktuak

Sasoiko produktuak

Sasoiko produktuak

13

14

15

16

17

Dilistak

Lekak patatekin

Entsalada mistoa

Arroza tomatearekin

Patatak saltsa berdean

Solomoa patata frijituekin

Makarroiak ganbekin eta brokoliarekin

Biribilkia saltsan patata-purearekin

Sasoiko arraina

Paninia

Fruta

Ogia 45 g

Fruta

Ogia 45 g

Gazta freskoa

Ogia 45 g

Fruta

Ogia 45 g

Fruta

Ogia 45 g

Sasoiko produktuak

Sasoiko produktuak

Sasoiko produktuak

Sasoiko produktuak

Sasoiko produktuak

20

21

22

23

24

Brokolia patatekin

Dilistak kinoarekin

Entsalada errusiarra

Indaba gorriak

Entsalada mistoa

Hamburgesak erregositako barazkiekin

Barazki-paella

Oilasko-hegoak barbakoa erara

Gazta- eta txanpiñoi-tortilla

Marmitakoa

Fruta

Ogia 45 g

Jogurta

Ogia 45 g

Fruta

Ogia 45 g

Fruta

Ogia 45 g

Arroz-esnea

Ogia 45 g

Sasoiko produktuak

Sasoiko produktuak

Sasoiko produktuak

Sasoiko produktuak

Sasoiko produktuak

27

28

29

30

31

Pasta txanpiñoi eta hirugiharrekin

Indabak zuriak

Fruta- eta barazki-zukua

Hegazti-zopa

Lekak patatekin

Oilasko-paparra letxugarekin

Sasoiko arraina

Arroza kubatar erara

Txerri-txuletak tomate-entsala

Sasoiko arraina

Fruta

Ogia 45 g

Fruta

Ogia 45 g

Jogurta

Ogia 45 g

Fruta

Ogia 45 g

Natilla

Ogia 45 g

Sasoiko produktuak

Sasoiko produktuak

Sasoiko produktuak

Sasoiko produktuak

Sasoiko produktuak

(*) Hautatu afaria eguneko beste otorduetan hartutako elikagaien arabera. Ez dadila oso ugaria izan: purea, zopa edo entsaladak, eta, osagarri moduan, haragia, arrautzak edo arraina; postrerako: fruta eta esnekiak. Lagundu afaria ogiarekin eta urarekin. Ez prestatu plater oso kalorikoak (aurrez prestatutako frijituak, gisatu koipetsuak, eta abar), eta koipe handirik gabe kozinatu: plantxan, labean, egosita edo lurrunetan, esaterako. Goiz afaldu, hobeto lo egiteko. Hala, arin afalduta digestioa errazago egiten da eta, ondorioz, ondo hartuko duzu atseden.

BAZKARIA IKASTOLAN

AFARIA ETXEAN

1. PLATERA

Barazkiak

Zopa / Pasta / Arroza / Patata-entsalada

2. PLATERA

Okela

Arraina edo arrautza

3. OSAGARRIAK

Arraina

Okela edo arrautza

4. POSTREA

Arrautza

Okela edo arraina

3. OSAGARRIAK

Barazkiak

Barazki freskoa, egosia edo patata

4. POSTREA

Patatak

Barazki freskoa edo egosia

4. POSTREA

Esnekiak

Fruta

4. POSTREA

Fruta

Esnekiak

(*) Ikasleren batek (ikasturte osorako izena emanda duena) egunen batean etorri behar ez badu edo bakarren batek egun jakinen batean jantokira etorri nahi badu, jantokiko 610141398 whatsapp-zenbakira mezu bidez jakinarazi beharko du egunean bertan 10:00ak baina lehen.

SASOIKOA

DENETARIKOA

OSASUNTUA

BERTOKOA

EKOLOGIKOA

OREKATUA