

# AZKUE JANTOKIKO MENUA

URTEA 2024  
HILABETEA 6  
EGUNA 2024/06/01



URTAROA

UDABERRIA-UDA

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

SASOIKO PRODUKTUAK

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

## EKAINA

ASTELEHENA

MARTITZENA (asteartea)

EGUAZTENA (asteazkena)

EGUENA (osteguna)

BARIKUA (ostirala)

27

28

29

30

31

Hegazti-zopa

Lekak patatekin

Txerri-txuletak  
tomate-entsalada

Sasoiko arraina

Fruta

Ogia 45 g

Natilla

Ogia 45 g

Sasoiko produktuak

Sasoiko produktuak

3

4

5

6

7

Espagetiak etxeko  
tomaterekin

Brokolia patatekin

Dilistak

Entsalada mistoa

Arroza txinatar erara

Oilasko-izterra letxugarekin

Sasoiko arraina

Solomoa txanpiñoiekin

Saltxitxak patata pureakin

Tortilla atunarekin

Fruta

Ogia 45g

Baserriko jogurta

Ogia 45 g

Fruta

Ogia 45 g

Fruta

Ogia 45 g

Fruta

Ogia 45 g

Sasoiko produktuak

Sasoiko produktuak

Sasoiko produktuak

Sasoiko produktuak

Sasoiko produktuak

10

11

12

13

14

Indaba gorriak

Pasta-entsalada

Lekak patatekin

Arroza tomatearekin

Txanpiñoi-krema

Arrautza egosiak italiar erara

Albondigak saltsan

Oilasko-paparra labean  
egindako batatarekin

Sasoiko arraina

San jakoboa letxugarekin

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

17

18

19

20

21

Makarroiak tomaterekin

Barazki krema

Txitxirio-entsalada

Zuku gorria

Oilasko-hegalak, belar  
findunak

Sasoiko arraina

Hanburesak patata frijituarekin

Paninia

PUPURRI FESTA

Fruta

Ogia 45 g

Jogurta

Ogia 45 g

Fruta

Ogia 45 g

Bizkotxoak

Ogia 45 g

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 lurrinetan, esaterako. Goiz afaldu, hobeto lo egiteko. Hala, arin afalduta digestioa errazago egiten da eta, ondorioz, ondo hartuko duzu atsedean.

BAZKARIA IKASTOLAN

AFARIA ETXEAN

1. PLATERA

Barazkiak

Zopa / Pasta / Arroza /  
Patata-entsalada

2. PLATERA

Okela

Arraina

Arrautza

Arraina edo arrautza

Okela edo arrautza

Okela edo arraina

3. OSAGARRIAK

Barazkiak

Patatak

Barazki freskoa, egosia edo  
patata

Barazki freskoa edo egosia

4. POSTREA

Esnekiak

Fruta

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

OSASUNTSUA

BERTOKOA

EKOLOGIKOA

OREKATUA