

AZKUE JANTOKIKO MENUA

URTEA 2024
HILABETEA 9
EGUNA 1/09/2024



URTAROA

UDA - UDAZKENA

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

SASOIKO PRODUKTUAK

KALABAZINA / TIPULA / PIPER BERDE ITALIARRA / KALABAZA..

KOLOREEN HILABETEA

IRAILAK

2024

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

2

3

4

5

6

Ogia 45g

Ogia 45g

Ogia 45g

Ogia 45g

Ogia 45g

9

10

11

12

13

Ogia 45g

Ogia 45g

Ogia 45g

Ogia 45g

Ogia 45g

16

17

18

19

20

Espagetiak etxeko tomatearekin

Sasoiko barazkiak

Dilistak

Barazki krema

Paela

Oilasko-izterra letxugarekin

Patata-tortilla piper gorriekin

Sasoiko arraina pla-pla erara

Solomoa txanpiñoiekin

Oilasko-hegoak barbakoa erara

Fruta

Gazta freskoa

Fruta

Esnekia

Fruta

Ogia 45g

Ogia 45g

Ogia 45g

Ogia 45g

Ogia 45g

23

24

25

26

27

Indaba gorriak

Arroza tomatearekin

Patatak saltsa berdean

Hegazti-zopa

Barazki krema

Indioilar-tortilla

Albondigak saltsan

Sasoiko arraina bilbotar erara

Txitxirioak barazkiekin

San jakoboa letxugarekin

Fruta

Fruta

Fruta

Natila

Fruta

Ogia 45g

Ogia 45g

Ogia 45g

Ogia 45g

Ogia 45g

30

1

2

3

4

Lekak patatekin

Indaba zuriak

Patatak errioxar erara

Dilistak

Arroza tomatearekin

Pasta hirugihar txanpirekin

Sasoiko arraina pistorekin

Kuitxo-tortilla

Sasoiko arraina

Hanburgesak patata frijituekin

Fruta

Fruta

Arroz esnea

Fruta

Fruta

Ogia 45g

Ogia 45g

Ogia 45g

Ogia 45g

Ogia 45g

(*) 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 lurrinetan 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

Arraina edo arrautza

Haragia edo arrautza

Haragia edo arraina

2. PLATERA

Haragia

Arraina

Arrautza

Barazki freskoa, egosia edo patata

Barazki freskoa edo egosia

3. GOARNIZIOA

Barazkiak

Patatak

Esnekiak

Fruta

Fruta

Esnekiak

4. POSTREA

(*) 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