

AZKUE JANTOKIKO MENUA

URTEA 2024
HILABETEA 10
EGUNA 1/10/2024



URTAROA

UDA - UDAZKENA

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

SASOIKO PRODUKTUAK

KALABAZINA / TIPULA / PIPER BERDE ITALIARRA / KALABAZA..

URRIKO AZKEN
ASTELEHENA

URRIA

2024

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
30	1	2	3	4
	Indaba zuriak	Patatak errioxar erara	Dilistak	Arroza tomatearekin
	Sasoiko arraina pistorekin	Kuitxo-tortilla	Sasoiko arraina	Hanburesak patata frijituekin
	Fruta	Arroz esnea	Fruta	Fruta
	Oqia 45g	Oqia 45g	Oqia 45g	Oqia 45g
7	8	9	10	11
Indaba gorriak	Sasoiko barazkiak	Arroza txinatar erara	Barazki krema	Entsalada mistoa
Oilasko - paparra letxugarekin	Sasoiko arraina limoiarekin	Saltxitxak patata - purearekin	Patata-tortila	Pasta boloniako erara
Fruta	Gazta freskoa	Fruta	Fruta	Fruta
Oqia 45g	Oqia 45g	Oqia 45g	Oqia 45g	Oqia 45g
14	15	16	17	18
Dilistak	Sasoiko barazkiak	Indaba zuriak	Makarroiak berakatzeta eta perrexilarekin	Lekale krema
Solomoa piperradarekin	Hegaluze tortila arrozarekin	Oilasko izterrak letxugarekin	Sasoiko arraina pla-pla erara	Biribilkia saltsan
Fruta	Fruta	Fruta	Esnekia	Fruta
Oqia 45g	Oqia 45g	Oqia 45g	Oqia 45g	Oqia 45g
21	22	23	24	25
Arroza tomatearekin	Indabak gorriak	Barazki krema	Fideo-zopa	Espagetiak brokoliarekin
Oilasko-Hegoak laban	Sasoiko arraina letxugarekin	Raguta	Txitxirioak barazkiekin	Etxeko paninia
Fruta	Fruta	Etxeko natilak	Fruta	Fruta
Oqia 45g	Oqia 45g	Oqia 45g	Oqia 45g	Oqia 45g
28	29	30	31	1
Entsalada mistoa	Fruta-barazki zukua	Dilistak	Sasoiko barazkiak	Makarroiak
Indaba gorriak sakramentuekin	Patata tortila letxugarekin	Arroza tomatearekin	Sasoiko arraina laban	Albondigak saltsan
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Bizkotxoak
Oqia 45g	Oqia 45g	Oqia 45g	Oqia 45g	Oqia 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 aukeratu 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 atsedean bizkortzailea eta digestio egokia izaten laguntzen du.

IKASTOLAN BAZKARIA

ETXEAN AFARIA

	IKASTOLAN BAZKARIA	ETXEAN AFARIA
	Pasta / Arroza / Lekaleak	Barazkia patatekin / Barazki purea / Entsalada
1. PLATERA	Barazkiak	Zopa / Pasta / Arroza / patata entsalada.
	Haragia	Arraina edo arrautza
	Arraina	Haragia edo arrautza
2. PLATERA	Arrautza	Haragia edo arraina
	Barazkiak	Barazki freskoa, egosia edo patata
3. GOARNIZIOA	Patatak	Barazki freskoa edo egosia
	Esnekiak	Fruta
4. POSTREA	Fruta	Esnekiak

(*) Ikasturte osorako izena emandako ikasleak jantokira egunen baten edo 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