

AZKUE JANTOKIKO MENUA

AÑO 2024
MES 11
DIA 1/11/2024



URTAROA

UDAZKENA

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

SASOIKO PRODUKTUAK

Munduko zaporeak

AZAROA

2024

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

28

29

30

31

1

Ogia 45g

Ogia 45g

Ogia 45g

Ogia 45g

Ogia 45g

4

5

6

7

8

Dilistak

Okela saltsan

Fruta

Ogia 45g

Patata errioxar erara

Sasoiko arraina laban

Fruta

Ogia 45g

Arroza

Hegoak "curry" erara

Fruta

Ogia 45g

Sasoiko barazkiak

Espageti boloñesa erara

Fruta

Ogia 45g

Indaba zuriak

Ziazerba tortila

Esnekia

Ogia 45g

11

12

13

14

15

Pasta entsalada

Oilasko izterra
letxugarekin

Fruta

Natillak

Sasoiko krema

Hanburgesa patatekin

Fruta

Ogia 45g

Fideo zopa

Txitxirioak txorizoarekin

Natillak

Ogia 45g

Arroza etxeko
tomatearekin

Sasoiko arraina pla-pla
erara

Fruta

Ogia 45g

Indabak

San jakobo

Fruta

Ogia 45g

18

19

20

21

22

Sasoiko barazkiak

Solomo piperradarekin

Fruta

Ogia 45g

Yassa-guinar

Bizkotxo jenjibre

Ogia 45g

Indaba gorriak

Sasoiko arraina laban

Fruta

Ogia 45g

Sasoiko krema

Albondigak saltsan

Fruta

Ogia 45g

Entsalada mixta

Arroza kubatar erara

Fruta

Ogia 45g

25

26

27

28

29

Dilistak

Indiolar tortila
entsaladarekin

Fruta

Ogia 45g

Makarroiak etxeko
tomatearekin

Mihina saltsan

Esnekia

Ogia 45g

Patata saltsan berdian

Sasoiko arraina

Fruta

Ogia 45g

Sasoiko barazkiak

Saltxitxak patata -
purearekin

Fruta

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 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

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

4. POSTREA

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.- 688 86 20 40)

SASOIKOA

DENETARIKOA

OSASUNTSUA

BERTOKOA

EKOLOGIKOA

OREKATUA