

AZKUE JANTOKIKO MENUA

URTEA 2024
HILABETEA 12
EGUNA 1/12/2



URTAROA

NEGUA

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

SASOIKO PRODUKTUAK

KALABAZA / AZELGAK / ASA / LETXUGA / PORRUE

GABON HILABETEA

ABENDUA

2024

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

2

3

4

5

6

Sasoiko barazkiak

EUSKARAREN EGUNA

Indabak gorriak

Barazki krema

Dilistak

Solomo txanpirekin

Espagetiak etxeko tomatearekin

Sasoiko arraina laban

Patata-tortilla piper gorriekin

Oilasko saltxitxak letxugarekin

Fruta

Jogurt eztiarekin

Fruta

Fruta

Fruta

Ogia 45g

Ogia 45g

Ogia 45g

Ogia 45g

Ogia 45g

Euskararen eguna ospatzeko, goizean zehar taloa txorizoarekin jango dute.

9

10

11

12

13

Patata erroxia erara

Hegazti zopa

Arroza tomaterekin

Indabak zuriak

Hanburgesa ogi tartean

Hegaluze tortila

Txitxirioak

Oilasko hegoak laban

Sasoiko arraina

Patata frijituarekin

Fruta

Fruta

Fruta

Natila

Fruta

Ogia 45g

Ogia 45g

Ogia 45g

Ogia 45g

Ogia 45g

16

17

18

19

20

Makarroiak tomaterekin

Sasoiko barazkiak

Arrain zopa

Barazki krema

Dilistak

Tortila patata letxugarekin

Sasiko arraina saltsa berdean

Oilasko izterra batatarekin

San jakoboa

Oporrak saltsan

Fruta

Bizkotxo brownie

Fruta

Fruta

Fruta

Ogia 45g

Ogia 45g

Ogia 45g

Ogia 45g

Ogia 45g

23

24

25

26

27

Ogia 45g

Ogia 45g

Ogia 45g

Ogia 45g

Ogia 45g

30

31

1

2

3

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 aukeratzeko 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

1. PLATERA

Barazkiak

Zopa / Pasta / Arroza / patata entsalada.

2. PLATERA

Haragia

Arraina

Arrautza

Arraina edo arrautza

Haragia edo arrautza

Haragia edo arraina

3. GOARNIZIOA

Barazkiak

Patatak

Barazki freskoa, egosia edo patata

Barazki freskoa edo egosia

4. POSTREA

Esnekiak

Fruta

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

BERTOKOA

DENETARIKOA

EKOLOGIKOA

OSASUNTUA

OREKATUA