



MARTXOA

ASTELEHENA				ASTEARTEA				ASTEAZKENA				OSTEGUNA				OSTIRALA			
1				2				3				4				5			
Dilistak Ziazerba tortila Fruta Oqia 45g				Barazki krema Albondigak saltsan Natillak Oqia 45g FRUTA EGUNA Hamaiketakoa				Arroza tomatearekin Arrain freskoa Fruta Oqia 45g				Entsalada nahasia pastarekin Garbantzoak txorizoarekin Esnekia Oqia 45g FRUTA EGUNA Hamaiketakoa				Sasoiko barazkiak Arrain freskoa Fruta Oqia 45g			
Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.
8				9				10				11				12			
Entsalada nahasia sagar- indiolarrarekin Oilasko hegoak entsaladarekin Fruta Oqia 45g				Zopa fideoekin Garbantzoak Esnekia Oqia 45g FRUTA EGUNA Hamaiketakoa				Sasoiko barazkiak Arrain freskoa Fruta Oqia 45g				Pasta tomatearekin Arrautza frijituak patatekin Esnekia Oqia 45g FRUTA EGUNA Hamaiketakoa				Barazki krema Mihia saltsan Fruta Oqia 45g			
Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.
15				16				17				18				19			
Entsalada nahasia fruitu lehorrekin Pasta txorizoekin Fruta Oqia 45g				Barazki zopa Biribilkia patata pureekin Esnekia Oqia 45g FRUTA EGUNA Hamaiketakoa				Indaba gorriak Arrain freskoa Fruta Oqia 45g				Sasoiko barazkiak Atun tortila Bizkotxoak Oqia 45g FRUTA EGUNA Hamaiketakoa				JAI EGUNA			
Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.
22				23				24				25				26			
Dilistak barazkiekin Oilasko izterra kurry saltsa + arroza Fruta Oqia 45g				MUNDUKO SUKALDEA Oqia 45g FRUTA EGUNA Hamaiketakoa				Entsalada nahasia Arrain freskoa Fruta Oqia 45g				MUNDUKO SUKALDEA Oqia 45g FRUTA EGUNA Hamaiketakoa				Barazki krema Onddo hamburgesa entsaladarekin Fruta Oqia 45g			
Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.
29				30				31											
								ASTE SANTUAK											
Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.

JANTOKIKO MENUA



Sasoi batean, jantoki zerbitzuaren helburu nagusia umeei jaten ematea bazen ere, gaur egun, umeen heziketan atal garrantzitsua da jantokia. Eta balore horiek praktikan jartzen ari gara jantoki ekologiko eta autogestionatu baten bidez. Menu orekatu, osasuntsu eta askotariko baten alde egiten dugu, egunean behar diren kalorien %35 asetzen dituen. Janari hori etxean osatu behar da, elikatze heziketan, bestelako heziketan bezala, beharrezkoa delako etxekoen laguntza.

Menuaren informazioa osatzen gabilta, horrek dakarren guztiarekin: elikagaien jasanezintasunen informazioa, eguneko menuaren nutrizio balorazio eta Ikastolako menua etxeko afariarekin osatzeko gomendioak berritzen gabilta.

(*) 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 lurruntan 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.

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

(*) Ikasturte osorako apuntatuta dagoen ikasle bat egunen baten jantokira ez badator, idazkaritzan parte eman behar da. Egun solte batean jantokian gelditzeko, ikastolako idazkaritzara deitu behar da bezpera egunean edo, azken unekoa balitz, egun bereko goizeko 10:00ak baino lehen.

