



## 2021 AZAROA

ASTELEHENA				ASTEARTEA				ASTEAZKENA				OSTEGUNA				OSTIRALA			
26				2				3				4				5			
JAI EGUNA				Dilistak				Entsalada nahasia				Hegazti zopa fideoekin				Arroza etxeko tomatearekin			
				Saltxitxak patata pureakin				Marmitakoa				Indaba zuria txorizoakin				Tortila Txampiekin			
				Esnekia Oqia 45g				Fruta Oqia 45g				Esnekia Oqia 45g				Fruta Oqia 45g			
FRUTA EGUNA Hamaiketakoa				FRUTA EGUNA Hamaiketakoa				FRUTA EGUNA Hamaiketakoa											
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			
Dilistak barazkiekin				Barazki krema				Arroza barazkiekin				Entsalada nahasia pastarekin				Sasoiko barazkiak			
Ziazerba tortila				Mihia saltsarekin				Arrain freskoa				Garbantzoak txorizoakin				Arrain freskoa			
Fruta Oqia 45g				Esnekia Oqia 45g				Fruta Oqia 45g				Esnekia Oqia 45g				Fruta Oqia 45g			
FRUTA EGUNA Hamaiketakoa				FRUTA EGUNA Hamaiketakoa				FRUTA EGUNA Hamaiketakoa				FRUTA EGUNA Hamaiketakoa							
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 sagar eta azenarioekin				Indaba zuriak				Sasoiko barazkiak				Hegazti zopa fideoekin				Barazki krema			
Oilasko izterra barazkiekin + arrozarekin				Tortila patata eta kalabazina				Arrain freskoa				Txerri txuletak piper berde saltsarekin				Kroketak letxugarekin			
Fruta Oqia 45g				Esnekia Oqia 45g				Fruta Oqia 45g				Esnekia Oqia 45g				Fruta Oqia 45g			
FRUTA EGUNA Hamaiketakoa				FRUTA EGUNA Hamaiketakoa				FRUTA EGUNA Hamaiketakoa				FRUTA EGUNA Hamaiketakoa							
Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.
 <b>SENEGALEKO ZAPOREAK</b> (Zapore-kolore kultura berriak dastatzen)																			
22				23				24				25				26			
Barazki krema				FRUTA ZUKUA				Indaba gorriak				FRUTA				JAI EGUNA			
Solomoa piper gorriekin				YASSA GUINAR				Indioilar tortila				THIOU BOULETTE							
Fruta Oqia 45g				(Kuskus-oilaskoa-barazkiak) Oqia 45g				Esnekia Oqia 45g				(Arroza-arrain bolak-barazkiak) Oqia 45g							
FRUTA EGUNA Hamaiketakoa				FRUTA EGUNA Hamaiketakoa				FRUTA EGUNA Hamaiketakoa				FRUTA EGUNA Hamaiketakoa							
Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.
29				30				1				2				3			
Entsalada nahasia				Hegazti zopa				Dilistak barazkiekin				Arroza tomatearekin				Barazki krema			
Pasta txorizoarekin				Albondigak saltsan barazkiekin				Arrain freskoa				Ziazerba tortila				Arrain freskoa			
Fruta Oqia 45g				Esnekia Oqia 45g				Fruta Oqia 45g				Esnekia Oqia 45g				Fruta Oqia 45g			
FRUTA EGUNA Hamaiketakoa				FRUTA EGUNA Hamaiketakoa				FRUTA EGUNA Hamaiketakoa				FRUTA EGUNA Hamaiketakoa							
Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.

SASOIKOA

BERTOKOA

DENETARIKOA

EKOLOGIKOA

OSASUNTSUA

OREKATUA



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, elikatzeko heziketan, bestelako heziketan bezala, beharrezkoa delako etxeko laguntza.

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

( \* ) 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.

	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 beharko da bezpera egunean edo, azken unekoa balitz, egun bereko goizeko 10:00ak baino lehen.

