

URTEA 2025		HILABETEA 9		EGUNA 1/09/2025	
	URTAROA	UDA - UDAZKENA			
	Menuak osatzeko ondorengo barazkiak eskuragarri izango ditugu. Lehentasunez sasoiko ortuariak KOSTABI ETA LETE-ren bitartez eskuratuko ditugu.				
	SASOIKO PRODUKTUAK	KALABAZINA / TIPULA / PIPER BERDE ITALIARRA / KALABAZA..			
KOLOREEN HILABETEA	IRAILAK			2025	
ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	
1	2	3	4	5	
Ogia 45g	Ogia 45g	Ogia 45g	Ogia 45g	Ogia 45g	
8	9	10	11	12	
Ogia 45g	Ogia 45g	Pasta etxeko tomatearekin Oilasko-izterra txanpiekin Fruta Ogia 45g	Indaba zuriak Arraina pla-pla erara Esnekia Ogia 45g	Barazki krema Solomo piper gorriekin Fruta Ogia 45g	
15	16	17	18	19	
Espagetiak etxeko tomatearekin	Sasoiko barazkiak	Dilistak	Arroz zuria	Barazki krema	
Oilasko-hegoak barbakoa erara	Patata-tortilla tomate "cherry"	Sasoiko arraina laban letxugarekin	Albondigak saltsan	Panini	
Fruta Ogia 45g	Gazta freskoa Ogia 45g	Fruta Ogia 45g	Esnekia Ogia 45g	Fruta Ogia 45g	
22	23	24	25	26	
Indaba gorriak	Arroza tomatearekin	Patatak saltsa berdean	Hegazti-zopa	Barazki krema	
Oilasko paparra tomate entsaladarekin	Hanburgesa txanpiekin	Sasoiko arraina pla-pla erara	Txitxirioak barazkiekin	San jakoboa letxugarekin	
Fruta Ogia 45g	Fruta Ogia 45g	Fruta Ogia 45g	Natila Ogia 45g	Fruta Ogia 45g	
29	30	1	2	3	
Lekak patatekin	Indaba zuriak	Entsalada mista	Dilistak	Arroza tomatearekin	
Pasta hirugiharrarekin	Sasoiko arraina Bilbotar erara	Patata errioxar erara	Atun tortila	Etxeko Kroketak letxugarekin	
Fruta Ogia 45g	Fruta Ogia 45g	Bizkotxoa Ogia 45g	Fruta Ogia 45g	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. (*) Ikasturte osorako izena emandako ikasleak jantokira egunen baten ez badator edo ikasleren bat egun solteren baten etorri behar badu: jantokiko zenbakian Whatsapp edo Telegram mezu bidez abixua eman beharko du bazkaria emango den eguneko 10: 00ak baino lehen. (688862040)		IKASTOLAN BAZKARIA		ETXEAN AFARIA	
		1. PLATERA	Pasta / Arroza / Lekaleak	Barazkia patatekin / Barazki purea / Entsalada	
		2. PLATERA	Barazkiak	Zopa / Pasta / Arroza / patata entsalada.	
		3. GOARNIZIOA	Haragia Arraina Arrautza	Arraina edo arrautza Haragia edo arrautza Haragia edo arraina	
		4. POSTREA	Barazkiak Patatak Esnekiak Fruta	Barazki freskoa, egosia edo patata Barazki freskoa edo egosia Fruta Esnekiak	
SASOIKOA		DENETARIKOA		OSASUNTSUA	
BERTOKOA		EKOLOGIKOA		OREKATUA	