



JAKINTZA IKASTOLA, ESKOLA-JANTOKIA

2025 MARTXOA

MENU OROKORRA

ASTELEHENA

3



INAUTERIAK!

ASTEARTEA

4



ASTEAZKENA

5

KUIATXO KREMA
MAKARROIAK ETXEO
TOMATE SALTSA+GAZTA
BIRRINDUA
GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

OSTEGUNA

6

DILISTAK, PORRU
ETA AZENARIOAREKIN
LEGATZA ARRAUTZEZTAUTA+LIMOIA
URAZA ENTSALADA
GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

OSTIRALA

7

BROKOLI KREMA
HARAGI GISATUA, BARAZKI
SALTSA
GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

AZALORE KREMA
OILASKO XERRA +
TXANPINOIAK
GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

10

DILISTAK, PORRU ETA
AZENARIOAREKIN
LEGATZA
SALTSA BERDEAN
IZTUETA BEHI ESNE TXOKOLATE
IRABIAKIA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

11

PORRU PATATA
TXEKOR HARAGI
HANBURGESA+ETXEO TOMATE
SALTSA
GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

12

TXITXIRIOAK, PORRU ETA
AZENARIOAREKIN
LEGATZA
LABEAN, BARATXURI, OLIO-OZPIN
SALTSA
GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

13

KUIA KREMA
ARROZA KUBATAR ERARA
GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

14

ZIAZERBA KREMA
PATATA TORTILA+ URAZA
ENTSALADA
GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

17

ESPAGETIAK ETXEO
TOMATEAREKIN
LEGATZA
ARRAUTZEZTAUTA+LIMOIA URAZA
ENTSALADA
IZTUETA JOGURTA NATURALA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

18

DILISTAK, AZENARIO ETA
PORRUAREKIN
TXERRI SOLOMOA +PIPER
GORRIAK
GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

19

PATATAK ERRIOXAR ERARA
LEGATZA
SALTSA BERDEAN
GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

20

PORRU PATATA
TXEKOR HARAGI
PILOTATXOAK BARAZKI
SALTSA+ARROZ
INTEGRALA
GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

21

KUIA KREMA
MAKARROIAK ETXEO
TOMATE SALTSA+GAZTA
BIRRINDUA
GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

24

DILISTAK, AZENARIO ETA
PORRUAREKIN
LEGATZA LABEAN, BARATXURI OLIO
OZPIN SALTSA
IZTUETA BEHI ESNE TXOKOLATE
IRABIAKIA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

25

ZERBA KREMA
OILASKO IZTERRA LABEAN
+ PATATA ERREAK
GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

26

BABARRUN BELTZAK
LEGATZA
ARRAUTZEZTAUTA+LIMOIA URAZA
ENTSALADA
GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

27

TXEKOR HARAGI-FIDEO
ZOPA
TXEKOR HARAGI EGOSIA
ETXEO TOMATE SALTSA
GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

28

BABARRUN TXURIAK
TXERRI SOLOMOA +PIPER
GORRIAK
GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

31

OHARRA: * PORRU PATATA ETA LEKAK PATATEKIN, OSORIK ESKEINIKO DA LEHENENGO.

*TXEKOR HARAGIA, EUSKO LABELDUNA DA.

*ARRAINA FRESKOA DA

*ARRAUTZAK EKOLOGIKOAK DIRA

* ENTSALADA DAGOENEAN, BARAZKI KREMA EDO ENTSALADA AUKERAN. (1.GO PLATERA)

*ERRIGORA-KO PRODUKTUAK: ARROZA, TOMATEA, PIPAR GORRIAK ETA OLIO OLIBA

BIRJINA ERABILTZEN DIRA



JAKINTZA IKASTOLA, ESKOLA-JANTOKIA

2025 MARTXOA

HARAGIRIK GABEKO MENUA

ASTELEHENA

3



INAUTERIAK!

ASTEARTEA

4



ASTEAZKENA

5

KUIATXO KREMA
MAKARROIAK ETXEO
TOMATE SALSA+GAZTA
BIRRINDUA
GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

OSTEGUNA

6

DILISTAK, PORRU
ETA AZENARIOAREKIN
LEGATZA ARRAUTZEZTAUTA+LIMOIA
URAZA ENTSALADA
GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

OSTIRALA

7

BROKOLI KREMA
BARAZKI EZBERDINAK
ARRAUTZEZTATUTA
GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

AZALORE KREMA

ARRAUTZA FRIJITUA +
TXANPINOIAK

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

10

DILISTAK, PORRU ETA
AZENARIOAREKIN

LEGATZA
SALSA BERDEAN

IZTUETA BEHI ESNE TXOKOLATE
IRABIAKIA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

11

PORRU PATATA

ZEREALDUN HANBURGESA+ETXEO
TOMATE SALSA

GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

12

TXITXIRIOAK

LEGATZA
LABEAN, BARATXURI, OLIO-OZPIN
SALTSAN

GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

13

KUIA KREMA

ARROZA KUBATAR ERARA

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

14

ZIAZERBA KREMA

PATATA TORTILA+ URAZA
ENTSALADA

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

17

ESPAGETIAK ETXEO
TOMATEAREKIN

LEGATZA
ARRAUTZEZTAUTA+LIMOIA URAZA
ENTSALADA

IZTUETA JOGURTA NATURALA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

18

DILISTAK, AZENARIO ETA
PORRUAREKIN

ATUN TORTILA + PIPAR
GORRIAK

GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

19

PATATAK ERRIOXAR ERARA

LEGATZA
SALSA BERDEAN

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

20

PORRU PATATA

BARAZKI
EZBERDINAK+ARROZ
INTEGRALA

GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

21

KUIA KREMA

MAKARROIAK ETXEO
TOMATE SALSA+GAZTA
BIRRINDUA

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

24

DILISTAK, AZENARIO ETA
PORRUAREKIN

LEGATZA LABEAN, BARATXURI OLIO
OZPIN SALTSAN

IZTUETA BEHI ESNE TXOKOLATE
IRABIAKIA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

25

ZERBA KREMA

ARRAUTZA FRIJITUA +
PATATA ERREAK

GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

26

BABARRUN BELTZAK

LEGATZA
ARRAUTZEZTAUTA+LIMOIA URAZA
ENTSALADA

GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

27

BARAZKI FIDEO ZOPA

ARRAUTZA EGOSIA +
ETXEO TOMATE SALTSAN

GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

28

BABARRUN TXURIAK

ATUN TORTILA+PIPER
GORRIAK

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

31

OHARRA: * PORRU PATATA ETA LEKAK PATATEKIN, OSORIK ESKEINIKO DA LEHENENGO.

*TXEKOR HARAGIA, EUSKO LABELDUNA DA.

*ARRAINA FRESKOA DA

*ARRAUTZAK EKOLOGIKOAK DIRA

* ENTSALADA DAGOENEAN, BARAZKI KREMA EDO ENTSALADA AUKERAN. (1.GO PLATERA)

*ERRIGORA-KO PRODUKTUAK: ARROZA, TOMATEA, PIPAR GORRIAK ETA OLIO OLIBA

BIRJINA ERABILTZEN DIRA



JAKINTZA IKASTOLA, ESKOLA-JANTOKIA

2025 MARTXOA

GLUTENIK GABEKO MENUA

ASTELEHENA

3



INAUTERIAK!

ASTEARTEA

4



ASTEAZKENA

5

KUIATXO KREMA
MAKARROIAK ETXEO TOMATE
SALSA+GAZTA BIRRINDUA
GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

OSTEGUNA

6

DILISTAK, PORRU
ETA AZENARIOAREKIN
LEGATZA ARRAUTZEZTAUTA+LIMOIA
URAZA ENTSALADA
GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

OSTIRALA

7

BROKOLI KREMA
HARAGI GISATUA, BARAZKI
SALTSAN
GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

AZALORE KREMA

OILASKO XERRA +
TXANPINOIAK

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

10

DIKISTAK, PORRU ETA
AZENARIOAREKIN

LEGATZA
SALSA BERDEAN

IZTUETA BEHI ESNE TXOKOLATE
IRABIAKIA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

11

PORRU PATATA

TXEKOR HARAGI
HANBURGESA+ETXEO TOMATE
SALSA

GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

12

TXITXIRIOAK

LEGATZA
LABEAN, BARATXURI, OLIO-OZPIN
SALTSAN

GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

13

KUIA KREMA

ARROZA KUBATAR ERARA

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

14

ZIAZERBA KREMA

PATATA TORTILA+ URAZA
ENTSALADA

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

17

ESPAGETIAK ETXEO
TOMATEAREKIN

LEGATZA
ARRAUTZEZTAUTA+LIMOIA URAZA
ENTSALADA

IZTUETA JOGURTA NATURALA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

18

DILISTAK, AZENARIO ETA
PORRUAREKIN

TXERRI SOLOMOA +PIPER
GORRIAK

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

19

PATATAK ERRIOXAR ERARA

LEGATZA
SALSA BERDEAN

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

20

KUIA KREMA

MAKARROIAK ETXEO
TOMATE SALSA+GAZTA
BIRRINDUA

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

24

DILISTAK, AZENARIO ETA
PORRUAREKIN

LEGATZA LABEAN, BARATXURI OLIO
OZPIN SALTSAN

IZTUETA BEHI ESNE TXOKOLATE
IRABIAKIA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

25

ZERBA KREMA

OILASKO IZTERRA LABEAN
+ PATATA ERREAK

GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

26

BABARRUN BELTZAK

LEGATZA
ARRAUTZEZTAUTA+LIMOIA URAZA
ENTSALADA

GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

27

TXEKOR HARAGI-FIDEO
ZOPA

TXEKOR HARAGI EGOSIA ETXEO
TOMATE SALTSAN

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

28

BABARRUN TXURIAK

TXERRI SOLOMOA +PIPER
GORRIAK

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

31

OHARRA: * PORRU PATATA ETA LEKAK PATATEKIN, OSORIK ESKEINIKO DA LEHENENGO.

*TXEKOR HARAGIA, EUSKO LABELDUNA DA.

*ARRAINA FRESKOA DA

* ARRAUTZAK EKOLOGIKOAK DIRA

* ENTSALADA DAGOENEAN, BARAZKI KREMA EDO ENTSALADA AUKERAN. (1.GO PLATERA)

*ERRIGORA-KO PRODUKTUAK: ARROZA, TOMATEA, PIPAR GORRIAK ETA OLIO OLIBA

BIRJINA ERABILTZEN DIRA