



JAKINTZA IKASTOLA, ESKOLA-JANTOKIA

2025 MAIATZA

GLUTENIK GABEKO MENUA

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

DILISTAK, AZENARIO ETA
PORRUAREKIN

5

TXERRI SOLOMOA+
PIPER GORRIAK

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

ENTZALADA MIXTA

LEGATZA LABEAN, BARATXURI OLIO
OZPIN SALTSAN

IZTUETA, JOGURTA NATURALA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

KUIA KREMA

MAKARROIAK ETXEKO
TOMATE SALTSA+GAZTA
BIRRINDUA

GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

BABARRUN BELTZAK

LEGATZA
SALTSA BERDEAN

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

BROKOLI KREMA

TXEKOR HARAGI PILOTATXOAK
BARAZKI SALTSAN+
ARROZ INTEGRALA

GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

BABARRUN TXURIAK PORRU
ETA AZENARIOAREKIN

PATATA TORTILA+ URAZA
ENTZALADA

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

ILARRAK PATATEKIN

LEGATZA ARRAUTZEZTAUTA+LIMOIA
URAZA ENTZALADA

IZTUETA, BEHI ESNE
TXOKOLATE IRABIAKIA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

ARROZA + ETXEKO TOMATE
SALTSA

TXEKOR HARAGI
HANBURGESA BARAZKI
SALTSAN

GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

DILISTAK, AZENARIO ETA
PORRUAREKIN

LEGATZA LABEAN, BARATXURI OLIO
OZPIN SALTSAN

GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

PASTA ENTZALADA

OILASKO IZTERRA
LABEAN+PATATA ERREAK

GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

BARAZKI MENESTRA
AZALORE KREMA

TXEKOR HARAGI HANBURGESAK
ETXEKO TOMATE SALTSAN

GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

TXITXIRIOAK, AZENARIO ETA
PORRUAREKIN

LEGATZA
ARRAUTZEZTAUTA+LIMOIA+URAZA
EZBERDINEN ENTZALADA

IZTUETA, JOGURTA NATURALA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

PORRU PATATA

TXERRI SOLOMOA+
PIPER GORRIAK

GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

ENTZALADA MIXTA

LEGATZA SALTSA BERDEAN

GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

KUIA KREMA

MAKARROIAK ETXEKO TOMATE
SALTSA+GAZTA BIRRINDUA

GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

PASTA ENTZALADA

OILASKO XERRA+
TXANPINOIAK

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

DILISTAK AZENARIO ETA
PORRUAREKIN

LEGATZA LABEAN, BARATXURI OLIO
OZPIN SALTSAN

IZTUETA, BEHI ESNE TXOKOLATE
IRABIAKIA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

ZIAZERBA KREMA

TXEKOR HARAGI PILOTATXOAK
BARAZKI SALTSAN

GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

ARROZA+TOMATE FREJITUA

LEGATZA SALTSA BERDEAN

GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

BABARRUN TXURIAK PORRU
ETA AZENARIOAREKIN

PATATA TORTILA+ URAZA
ENTZALADA

GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

OHARRA:

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

*TXEKOR HARAGIA, EUSKO LABELDUNA DA.

*ARRAINA FRESKOA DA

* ARRAUTZAK EKOLOGIKOAK DIRA

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

*ERRIGORA-KO PRODUKTUAK: ARROZA, PIPER GORRIA, TOMATEA ETA OLIO OLIBA

BIRJINA ERABILTZEN DIRA





JAKINTZA IKASTOLA, ESKOLA-JANTOKIA

2025 MAIATZA

MENU OROKORRA

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

DILISTAK, AZENARIO ETA
PORRUAREKIN

5

TXERRI SOLOMOA+
PIPER GORRIAK

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ENTZALADA MIXTA

6

LEGATZA LABEAN, BARATXURI OLIO
OZPIN SALTSAN

IZTUETA, JOGURTA NATURALA

LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

KUIA KREMA

7

MAKARROIAK ETXEKO
TOMATE SALTSA+GAZTA
BIRRINDUA

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

BABARRUN BELTZAK

8

LEGATZA
SALTSA BERDEAN

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

BROKOLI KREMA

9

TXEKOR HARAGI PILOTATXOAK
BARAZKI SALTSAN+
ARROZ INTEGRALA

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

BABARRUN TXURIAK PORRU
ETA AZENARIOAREKIN

12

PATATA TORTILA+ URAZA
ENTZALADA

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ILARRAK PATATEKIN

13

LEGATZA ARRAUTZEZTAUTA+LIMOIA
URA ENTZALADA

IZTUETA, BEHI ESNE TXOKOLATE
IRABIAKIA

LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

ARROZA + ETXEKO TOMATE
SALTSA

14

TXEKOR HARAGI GISATUA
BARAZKI SALTSAN
GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

DILISTAK, AZENARIO ETA
PORRUAREKIN

15

LEGATZA LABEAN, BARATXURI OLIO
OZPIN SALTSAN

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

PASTA ENTZALADA

16

OILASKO IZTERRA
LABEAN+PATATA ERREAK

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

BARAZKI MENESTRA
AZALORE KREMA

19

TXEKOR HARAGI HANBURGESAK
ETXEKO TOMATE SALTSAN

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

TXITXIRIOAK, AZENARIO ETA
PORRUAREKIN

20

LEGATZA
ARRAUTZEZTATUTA+LIMOIA+URA
EZBERDINEN ENTZALADA

IZTUETA, JOGURTA NATURALA

LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

PORRU PATATA

21

TXERRI SOLOMOA+
PIPER GORRIAK

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ENTZALADA MIXTA

22

LEGATZA SALTSA BERDEAN

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

KUIA KREMA

23

MAKARROIAK ETXEKO TOMATE
SALTSA+GAZTA BIRRINDUA

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

PASTA ENTZALADA

26

OILASKO XERRA+
TXANPINOIAK

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

DILISTAK AZENARIO ETA
PORRUAREKIN

27

LEGATZA LABEAN, BARATXURI OLIO
OZPIN SALTSAN

IZTUETA, BEHI ESNE TXOKOLATE
IRABIAKIA

LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

ZIAZERBA KREMA

28

TXEKOR HARAGI PILOTATXOAK
BARAZKI SALTSAN

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ARROZA+TOMATE FREJITUA

29

LEGATZA SALTSA BERDEAN

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

BABARRUN TXURIAK PORRU
ETA AZENARIOAREKIN

30

PATATA TORTILA+ URAZA
ENTZALADA

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

OHARRA:

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

*TXEKOR HARAGIA, EUSKO LABELDUNA DA.

*ARRAINA FRESKOA DA

* ARRAUTZAK EKOLOGIKOAK DIRA

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

*ERRIGORA-KO PRODUKTUAK: ARROZA, PIPER GORRIA, TOMATEA ETA OLIO OLIBA

BIRJINA ERABILTZEN DIRA





JAKINTZA IKASTOLA, ESKOLA-JANTOKIA

2025 MAIATZA

HARAGIRIK GABEKO MENUA

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

DILISTAK, AZENARIO ETA
PORRUAREKIN

5

ATUN TORTILA+
PIPER GORRIAK

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ENTSALADA MIXTA

6

LEGATZA LABEAN, BARATXURI OLIO
OZPIN SALTSAN

IZTUETA, JOGURT NATURALA

LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

KUIA KREMA

7

MAKARROIAK ETXEKO
TOMATE SALTSA+GAZTA
BIRRINDUA

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

BABARRUN BELTZAK

8

LEGATZA
SALTSA BERDEAN

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

BROKOLI KREMA

9

ARROZ INTEGRALA+
TOMATE FREJITUA

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

BABARRUN TXURIAK PORRU
ETA AZENARIOAREKIN

12

PATATA TORTILA+ URAZA
ENTSALADA

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ILARRAK PATATEKIN

13

LEGATZA ARRAUTZEZTAUTA+LIMOIA
URA ENTSLADA

IZTUETA, BEHI ESNE TXOKOLATE
IRABIAKIA

LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

ARROZA + ETXEKO TOMATE
SALTSA
TORTILA FRANTSESA+
TXANPINOIAK

14

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

DILISTAK, AZENARIO ETA
PORRUAREKIN

15

LEGATZA LABEAN, BARATXURI OLIO
OZPIN SALTSAN

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

PASTA ENTSALADA

16

ARRAUTZA FREJITUA+
PATATA ERREAK

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

BARAZKI MENESTRA
AZALORE KREMA

19

ZEREALDUN HANBURGESAK
ETXEKO TOMATE SALTSAN

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

TXITXIRIOAK, AZENARIO ETA
PORRUAREKIN

20

LEGATZA
ARRAUTZEZTAUTA+LIMOIA+URA
EZBERDINEN ENTSALADA

IZTUETA, JOGURTA NATURALA

LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

PORRU PATATA

21

ATUN TORTILA+
PIPER GORRIAK

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ENTSALADA MIXTA

22

LEGATZA ARRAUTZEZTAUTA+LIMOIA
URA ENTSLADA

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

KUIA KREMA

23

MAKARROIAK ETXEKO TOMATE
SALTSA+GAZTA BIRRINDUA

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

PASTA ENTSALADA

26

TORTILA FRANTSESA+
TXANPINOIAK

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

DILISTAK AZENARIO ETA
PORRUAREKIN

27

LEGATZA LABEAN, BARATXURI OLIO
OZPIN SALTSAN

IZTUETA, BEHI ESNE TXOKOLATE
IRABIAKIA

LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

ZIAZERBA KREMA

28

ARRAUTZA EGOSIAK+
ETXEKO TOMATEA

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ARROZA+TOMATE FREJITUA

29

LEGATZA SALTSA BERDEAN

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

BABARRUN TXURIAK PORRU
ETA AZENARIOAREKIN

30

PATATA TORTILA+ URAZA
ENTSALADA

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

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, PIPER GORRIA, TOMATEA ETA OLIO OLIBA

BIRJINA ERABILTZEN DIRA

