



JAKINTZA IKASTOLA, ESKOLA-JANTOKIA

2025 *Canva* EKAINA

MENU OROKORRA

ASTELEHENA

DILISTAK, AZENARIO ETA
PORRUAREKIN

TXERRI SOLOMOA+PIPER
GORRIAKIN

GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

KUIA KREMA

MAKARROIAK ETXEKO
TOMATE SALTSA+GAZTA
BIRRIKIDUA

GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ENTSALADA MIXTA

PATATA TORTILA

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ASTEARTEA

LEKAK, PATATA ETA
AZENAROAREKIN

LEGATZA
ARRAUTZEZTUTA+LIMOIA URAZA
ENTSALADA

IZTUETA JOGURTA NATURALA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

ILARRAK PATATEKIN

LEGATZA SALTSA BERDEAN

IZTUETA JOGURTA NATURALA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

ARROZA +TOMATE
FRIJITTUA

LEGATZA
LABEAN, BARATXURI OLIO
OZPIN SALTSA

IZTUETA JOGURTA
NATURALA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN
OGI INTEGRALA

ASTEAZKENA

KUIA KREMA

ARROZA KUBATAR ERARA

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

BROKOLI KREMA

TXEKOR HARAGI
PILOTATXOAK BARAZKI
SALTSA+ARROZ
INTEGRALA

GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

BAZKARI BEREZIA

OSTEGUNA

TXTXIRIOAK, AZENARIO ETA
PORRUAREKIN

LEGATZA LABEAN, BARATXURI OLIO
OZPIN SALTSA

GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

BABARRUN BELTZAK

LEGATZA
ARRAUTZEZTUTA+LIMOIA+
URAZA

GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

OSTIRALA

ENTSALADA MIXTA

TXEKOR HARAGI
HANBURGESA+ETXEKO TOMATE
SALTSA

GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

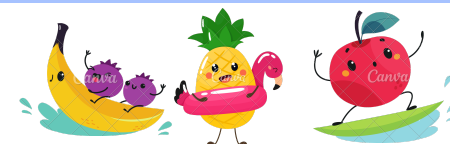
KUIATXO KREMA

OILASKO IZTERRA+PATATA
ERREAK

GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA



UDAKO OPORRAK, ONDO PASA!



OHARRA:

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

*TXEKOR HARAGIA, EUSKO LABELDUNA DA.

*ARRAINA FRESKOA DA

* ARRAUTZAK EKOLOGIKOAK DIRA

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

ERRIGORA



JAKINTZA IKASTOLA, ESKOLA-JANTOKIA

2025 *Canva* EKAINA

GLUTENIK GABEKO MENUA

ASTELEHENA

2

DILISTAK, AZENARIO ETA
PORRUAREKIN

TXERRI SOLOMOA+PIPER
GORRIAKIN

GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

ASTEARTEA

3

LEKAK, PATATA ETA
AZENAROAREKIN

LEGATZA
ARRAUTZEZTUTA+LIMOIA URAZA
ENTSALADA

IZTUETA JOGURTA NATURALA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

ASTEAZKENA

4

KUIA KREMA

ARROZA KUBATAR ERARA

GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

OSTEGUNA

5

TXTXIRIOAK, AZENARIO ETA
PORRUAREKIN

LEGATZA LABEAN, BARATXURI OLIO
OZPIN SALTSA

GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

OSTIRALA

6

ENTSALADA MIXTA

TXEKOR HARAGI
HANBURGESA+ETXEKO TOMATE
SALSA

GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

9

KUIA KREMA

MAKARROIAK ETXEKO
TOMATE SALTSA+GAZTA
BIRRINDUA

GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

10

ILARRAK PATATEKIN

LEGATZA SALTSA BERDEAN

IZTUETA JOGURTA NATURALA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

11

BROKOLI KREMA

TXEKOR HARAGI
PILOTATXOAK BARAZKI
SALTSA+ARROZ
INTEGRALA

GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

12

BABARRUN BELTZAK

LEGATZA
ARRAUTZEZTATUTA+LIMOIA+
URAZA

GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK GABEKO
OGIA

13

KUIATXO KREMA

OILASKO IZTERRA+PATATA
ERREK

GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

16

ENTSALADA MIXTA

PATATA TORTILA

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

17

ARROZA +TOMATE
FRIJITTUA

LEGATZA
LABEAN, BARATXURI OLIO
OZPIN SALTSA

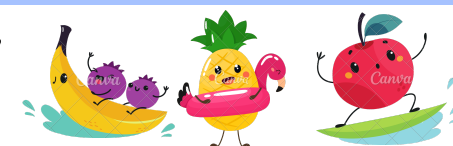
IZTUETA JOGURTA
NATURALA
LAGUNTZEKO: GLUTENIK
GABEKO OGIA

18

BAZKARI BEREZIA



UDAKO OPORRAK, ONDO PASA!



OHARRA:

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

*TXEKOR HARAGIA, EUSKO LABELDUNA DA.

*ARRAINA FRESKOA DA

* ARRAUTZAK EKOLOGIKOAK DIRA

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

ERRIGORA



JAKINTZA IKASTOLA, ESKOLA-JANTOKIA

2025 *Canva* EKAINA

HARAGIRIK GABEKO MENUA

ASTELEHENA

DILISTAK, AZENARIO ETA
PORRUAREKIN

ATUN TORTILA+PIPER
GORRIAKIN

GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ASTEARTEA

LEKAK, PATATA ETA
AZENAROAREKIN

LEGATZA
ARRAUTZEZTUTA+LIMOIA URAZA
ENTSALADA

IZTUETA JOGURTA NATURALA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

ASTEAZKENA

KUIA KREMA

ARROZA KUBATAR ERARA

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

OSTEGUNA

TXTXIRIOAK, AZENARIO ETA
PORRUAREKIN

LEGATZA LABEAN, BARATXURI OLIO
OZPIN SALTSA

GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

OSTIRALA

ENTSALADA MIXTA

ZEREALDUN HANBURGESA+ETXEKO
TOMATE SALTSA

GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

KUIA KREMA

MAKARROIAK ETXEKO
TOMATE SALTSA+GAZTA
BIRRIKUA

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ILARRAK PATATEKIN

LEGATZA SALTSA BERDEAN

IZTUETA JOGURTA NATURALA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

BROKOLI KREMA

BARAZKI
EZBERDINAK+ARROZ
INTEGRALA

GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

BABARRUN BELTZAK

LEGATZA
ARRAUTZEZTATUTA+LIMOIA+
URAZA

GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN OGI
INTEGRALA

KUIATXO KREMA

ARRAUTZA
FREJITUAK+PATATA ERREAK

GARAICO FRUTA
LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ENTSALADA MIXTA

PATATA TORTILA

GARAICO FRUTA

LAGUNTZEKO: GARI OGIA

ARROZA +TOMATE
FRIJITTUA

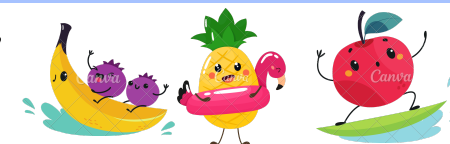
LEGATZA
LABEAN, BARATXURI OLIO
OZPIN SALTSA

IZTUETA JOGURTA
NATURALA
LAGUNTZEKO: ZEREALDUN
OGI INTEGRALA

BAZKARI BEREZIA



UDAKO OPORRAK, ONDO PASA!



OHARRA:

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

*TXEKOR HARAGIA, EUSKO LABELDUNA DA.

*ARRAINA FRESKOA DA

* ARRAUTZAK EKOLOGIKOAK DIRA

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

ERRIGORA