

# IRAILA

# OINARRIZKO MENUA

## ASTELEHENA

## ASTEARTEA

## ASTEAZKENA

## OSTEGUNA

## OSTIRALA

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div> <div>Kcal</div> <div>HC</div> <div>Lip</div> <div>Prot</div> </div> <div>Jantoki-zerbitzurik gabe</div>                                                                                                                                                                                                                                                                        | <div> <div>Kcal</div> <div>HC</div> <div>Lip</div> <div>Prot</div> </div> <div>Jantoki-zerbitzurik gabe</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <div> <div>Kcal</div> <div>HC</div> <div>Lip</div> <div>Prot</div> </div> <div>Jantoki-zerbitzurik gabe</div>                                                                                                                                                                                                                                                    | <div> <div>Kcal</div> <div>HC</div> <div>Lip</div> <div>Prot</div> </div> <div>Jantoki-zerbitzurik gabe</div>                                                                                                                                                                                                                                                           | <div> <div>Kcal</div> <div>HC</div> <div>Lip</div> <div>Prot</div> </div> <div> <b>4</b> <div> <div>700</div> <div>92</div> <div>19</div> <div>36</div> </div> <div>           Udaberriko barazkiekin salteatutako pasta integralak<br/>           Oilasko-bularra plantxan<br/>           Tomatea xerretan<br/>           Anana bere zukuan<br/>           Ogia         </div> </div>                                                                |
| <div> <div>Kcal</div> <div>HC</div> <div>Lip</div> <div>Prot</div> </div> <div> <b>7</b> <div> <div>631</div> <div>76</div> <div>20</div> <div>37</div> </div> <div>           Azenario-krema<br/>           Barazki estiloko behi ragout gisatua<br/>           Pilaf arroz<br/>           Fruta freskoa<br/>           Ogia         </div> </div>                                  | <div> <div>Kcal</div> <div>HC</div> <div>Lip</div> <div>Prot</div> </div> <div> <b>8</b> <div> <div>774</div> <div>87</div> <div>33</div> <div>32</div> </div> <div>           Txixirio erregosiak<br/>           Patata-tortilla<br/>           Letxuga-, azenario- eta arto-entsalada<br/>           Fruta freskoa<br/>           Ogi integral         </div> </div>                          | <div> <div>Kcal</div> <div>HC</div> <div>Lip</div> <div>Prot</div> </div> <div> <b>9</b> <div> <div>639</div> <div>95</div> <div>16</div> <div>27</div> </div> <div>           Denboraldiko barazki fideua<br/>           Merluza erreta bizkaiko saltsarekin<br/>           Patata-purea<br/>           Fruta freskoa<br/>           Ogia         </div> </div> | <div> <div>Kcal</div> <div>HC</div> <div>Lip</div> <div>Prot</div> </div> <div> <b>10</b> <div> <div>631</div> <div>84</div> <div>26</div> <div>14</div> </div> <div>           Landako entsalada<br/>           Barra txiki begetalak<br/>           Tomate xerra finak AOVE-rekin<br/>           Fruta freskoa<br/>           Ogi integral         </div> </div>      | <div> <div>Kcal</div> <div>HC</div> <div>Lip</div> <div>Prot</div> </div> <div> <b>11</b> <div> <div>480</div> <div>37</div> <div>22</div> <div>34</div> </div> <div>           Lurrezko gazta eta gratinatutako azalorea<br/>           Palometaren filetea labean, perrexil freskoarekin egindako pikadarekin<br/>           Letxuga, tipula eta arto entsalada hirukolorea<br/>           Jogurt natural<br/>           Ogia         </div> </div> |
| <div> <div>Kcal</div> <div>HC</div> <div>Lip</div> <div>Prot</div> </div> <div> <b>14</b> <div> <div>762</div> <div>126</div> <div>14</div> <div>30</div> </div> <div>           Ekologikoki hazitako gari osoko makarroiak tomatearekin eta belar aromatikoekin<br/>           Dillista gisatuak barazkiekin<br/>           Fruta freskoa<br/>           Ogia         </div> </div> | <div> <div>Kcal</div> <div>HC</div> <div>Lip</div> <div>Prot</div> </div> <div> <b>15</b> <div> <div>501</div> <div>61</div> <div>19</div> <div>23</div> </div> <div>           Barazki-krema<br/>           Etxeko andaluziar erara irindutako legatz xerra<br/>           Letxuza nahasketa, tomate eta tipula<br/>           Fruta freskoa<br/>           Ogi integral         </div> </div> | <div> <div>Kcal</div> <div>HC</div> <div>Lip</div> <div>Prot</div> </div> <div> <b>16</b> <div> <div>521</div> <div>47</div> <div>19</div> <div>39</div> </div> <div>           Brokolia sueztituta<br/>           Oilasko-izter erreak<br/>           Tomate saltsa<br/>           Fruta freskoa<br/>           Ogia         </div> </div>                      | <div> <div>Kcal</div> <div>HC</div> <div>Lip</div> <div>Prot</div> </div> <div> <b>17</b> <div> <div>661</div> <div>88</div> <div>25</div> <div>22</div> </div> <div>           Barazki-paella<br/>           Etxeko atun-tortilla<br/>           Letxuga-, azenario- eta arto-entsalada<br/>           Fruta freskoa<br/>           Ogi integral         </div> </div> | <div> <div>Kcal</div> <div>HC</div> <div>Lip</div> <div>Prot</div> </div> <div> <b>18</b> <div> <div>489</div> <div>56</div> <div>16</div> <div>29</div> </div> <div>           Fideo-zopa<br/>           Txekor eskalopinak saltsan<br/>           Tomatea xerretan<br/>           Jogurt natural<br/>           Ogia         </div> </div>                                                                                                          |

“Zentro honetan goi-oleikoko ekilore-olioa erabiltzen dugu sukaldatzeko, eta oliba-olio birjina gure entsaladak ontzeko. Gure plater guztiak gatz iodatuz onduta daude. Hilabete honetan gure menuko sasoiko fruituak hauek dira: sandia, sagarra, udarea, laranja eta piña. Astearte eta ostegun guztietan ogi integrala izango dugu”

## ASTELEHENA

**21** Kcal 681 HC 88 Lip 26 Prot 24

Arroz integral tomate saltsa etxean egina  
eta espeziekin  
Arrautza frijitua  
Letxuga-, tomate- eta arto-entsalada  
Fruta freskoa  
Ogia

## ASTEARTEA

**22** Kcal 690 HC 72 Lip 27 Prot 41

Txorizodun babarrun zuriak gisatuta  
Oilasko erre xerra curryarekin  
Letxuga-, arto- eta oliba-entsalada  
Fruta freskoa  
Ogi integral

## ASTEAZKENA

**23** Kcal 557 HC 55 Lip 25 Prot 28

Barazki-menestra sueztitua  
Ajoarriero bakailaoa  
Piper erreak  
Jogurt  
Ogia

## OSTEGUNA

**24** Kcal 707 HC 108 Lip 20 Prot 23

Kalabaza-krema  
Txitxorioak kuskusekin eta barazkiekin  
Tomate xerra finak AOVE-rekin  
Fruta freskoa  
Ogi integral

## OSTIRALA

**25** Kcal 677 HC 68 Lip 27 Prot 41

Landako entsalada  
Txekorraren ragouta  
Ilar salteatuak  
Fruta freskoa  
Ogia

**28** Kcal 756 HC 91 Lip 26 Prot 37

Dilista erregosia  
Legatza saltsa verdean  
Panadera-patatak  
Fruta freskoa  
Ogia

**29** Kcal 763 HC 117 Lip 17 Prot 32

Espageti integralak, Napoli estiloko saltsa  
eta gazta birrindua  
Babarrun txuri gisatuak barazkiekin  
Tomate-entsalada  
Fruta freskoa  
Ogi integral

**30** Kcal 472 HC 56 Lip 17 Prot 24

Kalabazin ekologikoaren krema  
Hamburgesa mistoa plantxan  
Letxuga-, azenario- eta arto-entsalada  
Fruta freskoa  
Ogia

Kcal HC Lip Prot

Jantoki-zerbitzurik gabe

Kcal HC Lip Prot

Jantoki-zerbitzurik gabe



### ☀️ Bazkaria:

BARAZKI PRESTATUAK

BARAZKI GORDINAK ENTSALADAN

LEKALEAK

OKELA

ARRAINA

ARRAUTZA

PATATA

PASTA/ ARROZA

### 🌙 Afari aholkua:

BARAZKI GORDINAK ENTSALADA

BARAZKI PRESTATUAK

OKELA/ ARRAINA/ ARRAUTZA

ARRAINA/ ARRAUTZA/ LEKALEAK

OKELA/ ARRAUTZA/ LEKALEAK

ARRAINA/ POKELA/ LEKALEAK

PASTA/ ARROZA

PATATA

Ongi etorri  
eskola-jantokiko  
ikasturte berri  
batera!



Eskaneatu **QR kode** hau  
eta ezagutu, **Pepe**  
**Rodriguez** gure sukaldari  
exekutiboarekin,  
ikasturte honetan  
egingon diren jarduerak,  
**plater bakoitzaren**  
**atzean zer dagoen**  
**ezagutzeko.**

