

IRAILA

MENÚ PISCIBEGETARIANO

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

Kcal HC Lip Prot

Jantoki-zerbitzurik gabe

Kcal HC Lip Prot

Jantoki-zerbitzurik gabe

Kcal HC Lip Prot

Jantoki-zerbitzurik gabe

Kcal HC Lip Prot

Jantoki-zerbitzurik gabe

Kcal HC Lip Prot

4 696 93 24 25
Udaberriko barazkiekin salteatutako pasta integralak
Kalabazin eta gazta urtuz egindako etxeko frantses tortilla
Tomatea xerretan
Anana bere zukuan
Ogia

7 620 75 25 24

Azenario-krema
Arrautz egosiak tomate frijituekin
Pilaf arroz
Fruta freskoa
Ogia

8 708 87 26 30

Txitxirio gisatuak azenarioarekin
Patata-tortilla
Letxuga-, azenario- eta arto-entsalada
Fruta freskoa
Ogi integral

9 639 95 16 27

Denboraldiko barazki fideua
Merluza erreta bizkaiko saltsarekin
Patata-purea
Fruta freskoa
Ogia

10 631 84 26 14

Landako entsalada
Barra txiki begetalak
Tomate xerra finak AOVE-rekin
Fruta freskoa
Ogi integral

11 480 37 22 34

Lurrezko gazta eta gratinatutako azalorea
Palometaren filetea labean, perrexil freskoarekin egindako pikadarekin
Letxuga, tipula eta arto entsalada
hirukolorea
Jogurt natural
Ogia

14 762 126 14 30

Ekologikoki hazitako gari osoko makarroiak tomatearekin eta belar aromatikoekin
Dilista gisatuak barazkiekin
Fruta freskoa
Ogia

15 501 61 19 23

Barazki-krema
Etxeko andaluziar erara irindutako legatz xerra
Letxuza nahasketa, tomate eta tipula
Fruta freskoa
Ogi integral

16 442 50 19 18

Brokolia sueztituta
Arrautzak bexamelarekin
Fruta freskoa
Ogia

17 661 88 25 22

Barazki-paella
Etxeko atun-tortilla
Letxuga-, azenario- eta arto-entsalada
Fruta freskoa
Ogi integral

18 594 77 21 24

Barazki-zopa
Txitxirioak baratzezain erara
Tomatea xerretan
Jogurt natural
Ogia

“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 599 HC 79 Lip 20 Prot 26

Babarrun txuri gisatuak barazkiekin
Barazki-panaxea
Letxuga-, arto- eta oliiba-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 557 HC 64 Lip 24 Prot 20

Landako entsalada
Ettxeko kalabazin-tortilla frantsesa
Ilar salteatuak
Fruta freskoa
Ogia

28 Kcal 662 HC 91 Lip 18 Prot 32

Dilista gisatuak azenarioekin
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 613 HC 69 Lip 30 Prot 17

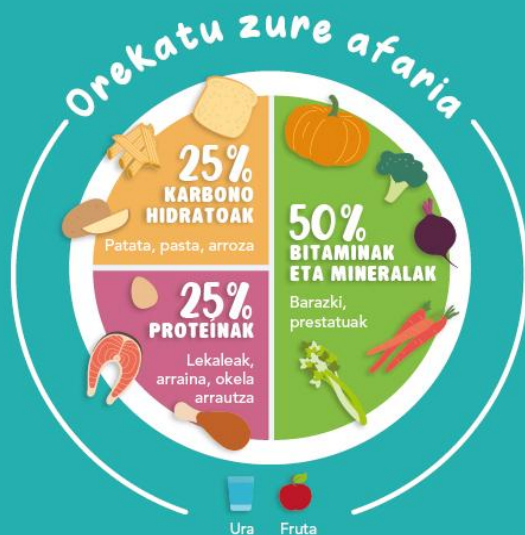
Kalabazin ekologikoaren krema
Patata eta arrautza nahasiak
Letxuga-, azenario- eta arto-entsalada
Fruta freskoa
Ogia

Kcal HC Lip Prot

Jantoki-zerbitzurik gabe

Kcal HC Lip Prot

Jantoki-zerbitzurik gabe



☀️ Bazkaria:	🌙 Afari aholkua:
BARAZKI PRESTATUAK	BARAZKI GORDINAK ENTSALADA
BARAZKI GORDINAK ENTSALADAN	BARAZKI PRESTATUAK
LEKALEAK	OKELA/ ARRAINA/ ARRAUTZA
OKELA	ARRAINA/ ARRAUTZA/ LEKALEAK
ARRAINA	OKELA/ ARRAUTZA/ LEKALEAK
ARRAUTZA	ARRAINA/ OKELA/ LEKALEAK
PATATA	PASTA/ ARROZA
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.

