

IRAILA

TXERRIKITIK GABEKO MENUA

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 4 700 92 19 36 Udaberriko barazkiekin salteatutako pasta integralak Oilasko-bularra plantxan Tomatea xerretan Anana bere zukuan Ogia
Kcal HC Lip Prot 7 631 76 20 37 Azenario-krema Barazki estiloko behi ragout gisatua Pilaf arroz Fruta freskoa Ogia	Kcal HC Lip Prot 8 774 87 26 30 Txitxirio gisatuak azenarioarekin Patata-tortilla Letxuga-, azenario- eta arto-entsalada Fruta freskoa Ogi integral	Kcal HC Lip Prot 9 639 95 16 27 Denboraldiko barazki fideua Merluza erreta bizkaiko saltsarekin Patata-purea Fruta freskoa Ogia	Kcal HC Lip Prot 10 631 84 26 14 Landako entsalada Barra txiki begetalak Tomate xerra finak AOVE-rekin Fruta freskoa Ogi integral	Kcal HC Lip Prot 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
Kcal HC Lip Prot 14 762 126 14 30 Ekologikoki hazitako gari osoko makarroiak tomatearekin eta belar aromatikoekin Dillista gisatuak barazkiekin Fruta freskoa Ogia	Kcal HC Lip Prot 15 501 61 19 23 Barazki-krema Etxeko andaluziar erara irindutako legatz xerra Letxuza nahasketa, tomate eta tipula Fruta freskoa Ogi integral	Kcal HC Lip Prot 16 521 47 19 39 Brokolia sueztituta Oilasko-izter erreak Tomate saltsa Fruta freskoa Ogia	Kcal HC Lip Prot 17 661 88 25 22 Barazki-paella Etxeko atun-tortilla Letxuga-, azenario- eta arto-entsalada Fruta freskoa Ogi integral	Kcal HC Lip Prot 18 489 50 13 25 Fideo-zopa Txekor eskalopinak saltsan 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 634 HC 71 Lip 22 Prot 38

Babarrun txuri gisatuak barazkiekin
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 662 HC 91 Lip 18 Prot 34

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 17 Prot 30

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

31 Kcal 607 HC 69 Lip 17 Prot 30

Jantoki-zerbitzurik gabe

32 Kcal 607 HC 69 Lip 17 Prot 30

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.

