



## OTSAILA

ASTELEHENA				ASTEARTEA				ASTEAZKENA				OSTEGUNA				OSTIRALA			
1				2				3				4				5			
Arroza tomatearekin				Entsalada frutekin				Indaba zuriak				Sasoiko barazkiak				Lekale krema			
Oilasko hegoak				Pasta bolognesa erara				Arrain freskoa				San Jakobo entsaladarekin				Arrain freskoa			
Fruta				Esnekia				Fruta				Esnekia				Fruta			
<i>Oqia 45g</i>				<i>Oqia 45g</i>				<i>Oqia 45g</i>				<i>Oqia 45g</i>				<i>Oqia 45g</i>			
				FRUTA EGUNA Hamaiketakoa								FRUTA EGUNA Hamaiketakoa							
Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.
8				9				10				11				12			
Barazki zopa				Sasoiko barazkiak				Arroza				Indaba gorriak				Barazki fruta zukua			
Txerri txuletak piper saltsa				Oilasko izterra labean				Arrain freskoa				Tortila gazta - barazki				PLATER KONBINATUA patata purearekin			
Fruta				Esnekia				Fruta				Esnekia				Fruta			
<i>Oqia 45g</i>				<i>Oqia 45g</i>				<i>Oqia 45g</i>				<i>Oqia 45g</i>				<i>Oqia 45g</i>			
				FRUTA EGUNA Hamaiketakoa								FRUTA EGUNA Hamaiketakoa							
Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.
15				16				17				18				19			
Koliflora betxamelarekin				JAI EGUNA				JAI EGUNA				Madaria				Barazki krema			
Indioilar tortila												HAMBURGESA				Arrain freskoa			
Fruta												Patata frijituak eta entsaladarekin				Fruta			
<i>Oqia 45g</i>												<i>ESNEKIA Oqia 45g</i>				<i>Oqia 45g</i>			
												FRUTA EGUNA Hamaiketakoa							
Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.
22				23				24				25				26			
Dilistak barazkiekin				MUNDUKO SUKALDEA				Indaba zuriak				MUNDUKO SUKALDEA				Barazki krema			
Tortila txampi - kalabazina								Arrain freskoa								Etxeko paninia			
Fruta								Fruta								Fruta			
<i>Oqia 45g</i>				<i>Oqia 45g</i>				<i>Oqia 45g</i>				<i>Oqia 45g</i>				<i>Oqia 45g</i>			
				FRUTA EGUNA Hamaiketakoa								FRUTA EGUNA Hamaiketakoa							
Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.
1				2				3				4				5			
Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.

SASOIKOA

BERTOKOA

DENETARIKOA

EKOLOGIKOA

OSASUNTSUA

OREKATUA



Sasoi batean, jantoki zerbitzuaren helburu nagusia umeei jaten ematea bazen ere, gaur egun, umeen heziketan atal garrantzitsua da jantokia. Eta balore horiek praktikan jartzen ari gara jantoki ekologiko eta autogestionatu baten bidez. Menu orekatu, osasuntsu eta askotariko baten alde egiten dugu, egunean behar diren kalorien %35 asetzen dituen. Janari hori etxean osatu behar da, elikatzeko heziketan, bestelako heziketan bezala, beharrezkoa delako etxekoen laguntza.

*Menuaren informazioa osatzen gabiltza, horrek dakarren guztiarekin: elikagaien jasanezintasunen informazioa, eguneko menuaren nutrizio balorazio eta Ikastolako menua etxeko afariarekin osatzeko gomendioak berritzen gabiltza.*

( \* ) Afaria eguneko beste otorduetan hartutako elikagaien arabera hautatuko da. Ez da oso ugaria izan behar. Afaltzeko plater gisa gomendatzen dira purea, zopa edo entsaladak, eta, osagarri moduan, haragia, arrautzak edo arraina. Postrerako: fruta eta esnekiak. Afaria ogiarekin eta urarekin lagunduko da. Plater oso kalorikoak ez prestatzea gomendatzen da (aurrez prestatutako frijituak, gisatu koipetsuak, etab) eta koipe handirik gehitzen ez duten prestaketak aukeratuko dira, esaterako, plantxan edo labean eginak, egosiak edo lurruntan eginak. Afaria ez da berandu hartu behar, lo egiteko momentuaren inguruan egiteak ondo lo egitea ez galarazteko. Hau da, afari arin baina osatu batek atsedean bizkortzailea eta digestio egokia izaten laguntzen du.

	BAZKARIA IKASTOLAN	AFARIA ETXEAN
1 PLATERA	Pasta / Arroza / Lekaleak	Barazkia patatekin / Barazki purea / Entsalada
	Barazkiak	Zopa / Pasta / Arroza / patata entsalada.
2 PLATERA	Haragia	Arraina edo arrautza
	Arraina	Haragia edo arrautza
	Arrautza	Haragia edo arraina
3 GOARNIZIOA	Barazkiak	Barazki freskoa, egosia edo patata
	Patatak	Barazki freskoa edo egosia
4 POSTREA	Esnekiak	Fruta
	Fruta	Esnekiak

( \* ) Ikasturte osorako apuntatuta dagoen ikasle bat egunen baten jantokira ez badator, idazkaritzan parte eman behar da. Egun solte batean jantokian gelditzeko, ikastolako idazkaritzara deitu beharko da bezpera egunean edo, azken unekoa balitz, egun bereko goizeko 10:00ak baino lehen.

