



2021 ABENDUA

ASTELEHENA				ASTEARTEA				ASTEAZKENA				OSTEGUNA				OSTIRALA			
29				30				1				2				3			
Entsalada nahasia Pasta txorizoareki Fruta <i>Oqia 45g</i>				Hegazti zopa Albondigak saltsan barazkiekin Esnekia <i>Oqia 45g</i> FRUTA EGUNA Hamaiketakoa				Dilistak barazkiekin Arrain freskoa Fruta <i>Oqia 45g</i> FRUTA EGUNA Hamaiketakoa				Arroza tomatearekin Ziazerba tortila Esnekia <i>Oqia 45g</i> FRUTA EGUNA Hamaiketakoa				Barazki krema Arrain freskoa Fruta <i>Oqia 45g</i>			
Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.
6				7				8				9				10			
Pasta tomatearekin Oilasko izter patata/kipulakin Fruta <i>Oqia 45g</i>				Indaba zuriak Azenario eta gazta tortila Esnekia <i>Oqia 45g</i> FRUTA EGUNA Hamaiketakoa				JAI EGUNA				Barazki krema Mihia piper saltsarekin Esnekia <i>Oqia 45g</i> FRUTA EGUNA Hamaiketakoa				Sasoiko barazkiak Arrain freskoa Fruta <i>Oqia 45g</i>			
Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.
13				14 <small>ESTATU BATUAK</small> 				15				16 <small>ITALIARRA</small> 				17			
Dilistak arrozarekin Ziazerba tortila Fruta <i>Oqia 45g</i>				FRUTA HAMBURGESA OSOA Esnekia <i>Oqia 45g</i> FRUTA EGUNA Hamaiketakoa				Indaba gorriak Arrain freskoa Fruta <i>Oqia 45g</i> FRUTA EGUNA Hamaiketakoa				KAPRESE ENTSALADA PASTA KARBONARA Fruta <i>Oqia 45g</i> FRUTA EGUNA Hamaiketakoa				Barazki krema Arrain freskoa Esnekia <i>Oqia 45g</i>			
Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.	Kal.	Hid.	Pro.	Gan.
20				21				22				23				24			
Arroza tomatearekin Oilo petxugak Fruta <i>Oqia 45g</i>				Barazki krema Atuna kipularekin Esnekia <i>Oqia 45g</i> FRUTA EGUNA Hamaiketakoa				Pasta tomatearekin San jakobo letxugarekin Postre berezia <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.
27				28				29				30				31			
OPORRAK																			
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.

