



BEKOBENTA ESKOLA PUBLIKOAK

2021 - 2022 IKASTURTEKO JANTOKIKO MENUA

IRAILA						
A	A	A	O	O	L	I
		1	2	3	4	5
		8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

URRIA						
A	A	A	O	O	L	I
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

AZAROA						
A	A	A	O	O	L	I
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

ABENDUA						
A	A	A	O	O	L	I
		1	2	3	4	5
				9	10	11
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

URTARRILA						
A	A	A	O	O	L	I
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

OTSAILA						
A	A	A	O	O	L	I
		1	2	3	4	5
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

MARTXOA						
A	A	A	O	O	L	I
		1	2	3	4	5
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

APIRILA						
A	A	A	O	O	L	I
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

MAIATZA						
A	A	A	O	O	L	I
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

EKAINA						
A	A	A	O	O	L	I
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

**ZELAN JAN,
HALAN IZAN!**

5 ASTERAKO MENUAK					
ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA	
1	Makarroiak tomate saltsa eta gaztarekin	Sasoiko barazki freskoak	Dilistak barazkiekin	Fideo sopa	Garbantuak barazkiekin
	Oilazko paparra uhazarekin	Patata tortilla	Sasoiko arrain freskoa labean iderrakin	Indioilar okela gisatua barazkiekin	Sasoiko arrain freskoa (arrautzeztatua) uhazarekin
	Sasoiko fruta	Jogurta	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta
2	Babarrun gorriak barazkiekin	Sasoiko barazki freskoak	Pasta Entsalada	Sasoiko barazki freskoak OSORIK	Arroza tomate saltsarekin
	Urdaiazpiko tortilla	Kroketa frijituak uhazarekin	Sasoiko arrain freskoa saltsan, labean egina	Oilazko izterrak uhazarekin	Sasoiko arrain freskoa (arrautzeztatua) maonesarekin
	Sasoiko fruta	Jogurta	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta
3	Babarrun zuriak barazkiekin	Sasoiko barazki freskoak	Patatak errioxa erara	Dilistak barazkiekin	Sasoiko barazki freskoak
	Tortilla frantzesak uhazarekin	Oilazko paparra barrengorriekin	Sasoiko arrain freskoa saltsa berdean	San Jakoboa piper gorriekin	Hanburgesa barazki saltsan
	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Arroz esnea	Sasoiko fruta
4	Dilistak barazkiekin	Sasoiko barazki freskoak	Arroza tomate saltsarekin	Sasoiko barazki freskoak	Garbantuak barazkiekin
	Urdaiazpiko tortilla uhazarekin	Okela pastela	Sasoiko arrain freskoa saltsan, labean egina	Albondigak barazki saltsan	Sasoiko arrain fresko (arrautzeztatua) piper gorriekin
	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Natillak	Sasoiko fruta
5	Makarroiak tomate saltsa eta gaztarekin	Sasoiko barazki freskoak	Babarrun gorriak barazkiekin	Sasoiko barazki purea	Patatak errioxa erara
	Txerri solomo gorria uhazarekin	Tortilla frantzesak piper gorriekin	Sasoiko arrain freskoa saltsa berdean	Oilazko izterrak barrengorriekin	San Jakoboa uhazarekin
	Sasoiko fruta	Jogurta	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta	Sasoiko fruta

* Otordu bakoitzean 30-40 gr ogi ematen da. Ogia (%20 integrala, %80 irina)

* Lekaleak sukaldatzean osagaien erdia gutxienez barazkiak dira

* Sasoiko arraina denboraldiaren eta eskeintzaren arabera izango da, beti ere urdina eta zuria orekatuta hartzea kontuan izan eta bermatuz