

	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	ORTZEGUNA	ORTZIRALA
1 ASTEA	<i>Ongi etorri 2026/2027 ikasturtera!</i> Ikasturtea irailaren 4an hasten da Irailean ordutegi trinkoa · HH eta LH: 09:00-13:10 · DBH: 08:25-14:35				4 Arroz integrala barazkiekin ★ Arrain arrauztatua labean Sasoiko entsalada bariatua Fruta AFARIA Kalabazin eta porru krema · arrautza plantxan
2 ASTEA	7 Makarroi integralak txanpiñoekin ★ Indioilar gisatua Sasoiko entsalada bariatua Fruta AFARIA Barazki-krema · bakailaoa labean	8 Garaiko barazkiak Ilar gorriak aretze haragiarekin Sasoiko entsalada bariatua Fruta AFARIA Sasoiko entsalada · urdaiazpiko tortilla	9 Barazki purea Patata tortila Sasoiko entsalada bariatua Jogurta AFARIA Azalorea egosia · oilasko bularkia plantxan	10 Arroza barazkiekin Arraina saltsa berdean Sasoiko entsalada bariatua Fruta AFARIA Kalabaza eta azenario krema · arrautza plantxan	11 Dilistak barazkiekin Arraina labean Tomatea eta patata Fruta AFARIA Barazkia labean · izoki labean
3 ASTEA	14 Espagetiak txanpiñoekin Urdaiazpiko tortilla Sasoiko entsalada bariatua Fruta AFARIA Piper erreak · oilasko errea	15 Arroz integrala tomatearekin ★ Oilasko errea Sasoiko entsalada bariatua Fruta AFARIA Porru eta patata purea · tortilla frantsesa	16 Dilistak barazkiekin Arrain arrauztatua labean Sasoiko entsalada bariatua Fruta AFARIA Txanpiñoi salteatuak · xolomoa plantxan	17 Barazki eta fideo zopa Albondigak barazki saltsan Patata Jogurta AFARIA Sasoiko entsalada · arrautza plantxan	18 Barazki purea Garbantzuak barazkiekin Sasoiko entsalada bariatua Fruta AFARIA Barazki salteatua · patata tortilla
4 ASTEA	21 Garaiko barazkiak patatekin Dilistak saiheskiarekin Sasoiko entsalada bariatua Fruta AFARIA Sasoiko entsalada · atuna plantxan	22 Makarroiak tomatearekin Arraina labean Patatak Fruta AFARIA Kalabaza-krema · oilasko bularkia labean	23 Barazki menestra Hanburgesa labean Sasoiko entsalada bariatua Fruta AFARIA Barazki errea · untxia labean	24 Garbantzuak Oilasko gisatua Patata Fruta AFARIA Azalorea egosia · tortilla frantsesa	25 Arroz integrala barazkiekin ★ Arrautza plantxan Sasoiko entsalada bariatua Jogurta AFARIA Barazki-zopa · indioilar bularkia plantxan
5 ASTEA	28 Barazki purea Xolomoa plantxan Patata labean Jogurta AFARIA Sasoiko entsalada · txanpiñoi tortilla	29 Ilar gorriak barazkiekin Hegaluze tortilla Sasoiko entsalada bariatua Fruta AFARIA Barazki purea · oilasko bularkia plantxan	30 Makarroi integralak tomatearekin ★ Arraina labean Sasoiko entsalada bariatua Fruta AFARIA Barazki errea · arraina labean		

Glutena

Arrautzak

Arraina

Esnea

★ Asteko zereal integrala · Sasoiko entsalada bariatua mahaiaren erdian, konpartitzeko · Ogi integrala asteartean eta ortzegunean (glutena) · Ura edari bakar gisa · Albondigak eta hanburgesak bertan eginak

ASTEKO MAIZTASUNAK

Barazkiak 2 · Lekaleak 1 · Arroza 1 · Pasta 1 · Arraina 1-2 · Arrautza 1 · Haragia 1-2 · Proteina
begetala bigarren plater gisa 1 · Entsalada guarniziotarako 3-4 · Fruta 4 · Esnekia 1

Maiztasun hauek eguerdiko otorduari dagozkio, astelehenetik ortziralerara.

PRESTAKETA TEKNIKAK

Labean, lurrunetan, plantxan eta egosita prestatzen dira platerak. Frijituak guttienekora
murritzuta.

Albondigak eta hanburgesak bertan eginak, ez aurrez prestatuak.

Gatza eta zapore-indargarriak murritzuta.

OGIA, URA ETA ENTSALADA

Ogi integrala asteartean eta ortzegunetan.

Ura da edari bakarra, eskuragarri otordu guztian.

Sasoiko entsalada bariatua mahaiazen erdian, konpartitzeko.

DIETA BEREZIAK

Osasun arrazoiengatik dietak (alergiak, intolerantziak edo bertzelako egoerak) egiaztagiri
medikoarekin eskatzen dira.

Etika edo erlijio arrazoiengatik menuak ere eskatu daitezke ikastolan.

ALERGENOEN IKURRAK

 Glutena

 Arrautzak

 Arraina

 Esnea

Ikurrak plater bakoitzaren ondoan doaz. Zerrenda idatzia 3. orrian.

AFARI-PROPOSAMENAK

Eguerdiko menua etxeko gainerako otorduekin osatzen da: gosaria, goiz erdiko, merienda
eta afaria.

Afari-proposamen bakoitzak barazkia eta eguerdian egon ez den proteina biltzen ditu.

Hauek, proposamenak dira, ez aginduak.

315/2025 ERREGE DEKRETUA

2025eko apirilaren 15eko 315/2025 Errege Dekretuak ikastetxeetako elikadura osasungarria eta
jasangarria arautzen du.

Menuak giza nutrizio eta dietetikan titulua duen profesional batek diseinatu eta ikuskatu behar
ditu.

Beraiek erraten duten elikagai talde bakoitzaren maiztasunak bete behar dira.

Menua hilerok argitaratu behar da: plateren izenak, prestaketa teknikak, guarnizioak, postrea eta
alergenoak.

Ura da jangelako edari bakarra.

Ogi integrala eta elikagai integralak txertatzea agintzen dute.

Osasun, etika edo erlijio arrazoiengatik menu egokituak bermatu behar dira.

Eguerdiko otordua da araututakoa; etxeko gainerako otorduek osatzen dute eguna.

EGUNA				
Irailak 4	Arroz integrala barazkiekin ★ —	Arrain arrautzatua labean <i>Arraina · arrautzak · glutena</i>	Sasoiko entsalada bariatua —	Fruta LOREA —
Irailak 7	Makarroi integralak txanpiñoiekin ★ <i>glutena</i>	Indioilar gisatua —	Sasoiko entsalada bariatua —	Fruta —
Irailak 8	Garaiko barazkiak —	Ilar gorriak aretze haragiarekin —	Sasoiko entsalada bariatua —	Fruta —
Irailak 9	Barazki purea —	Patata tortilla <i>arrautzak</i>	Sasoiko entsalada bariatua —	Jogurta <i>esnea</i>
Irailak 10	Arroza barazkiekin —	Arraina saltsa berdean <i>arraina · glutena</i>	Sasoiko entsalada bariatua —	Fruta —
Irailak 11	Dilistak barazkiekin —	Arraina labean <i>arraina</i>	Tomatea eta patata —	Fruta —
Irailak 14	Espagetiak txanpiñoiekin <i>glutena</i>	Urdaiazpiko tortilla <i>arrautzak</i>	Sasoiko entsalada bariatua —	Fruta —
Irailak 15	Arroz integrala tomatearekin ★ —	Oilasko errea —	Sasoiko entsalada bariatua —	Fruta —
Irailak 16	Dilistak barazkiekin —	Arrain arrautzatua labean <i>arraina · arrautzak · glutena</i>	Sasoiko entsalada bariatua —	Fruta —
Irailak 17	Barazki eta fideo zopa <i>glutena</i>	Albondigak barazki saltsan <i>glutena · arrautzak</i>	Patata —	Jogurta <i>esnea</i>
Irailak 18	Barazki purea —	Garbantzuak barazkiekin —	Sasoiko entsalada bariatua —	Fruta —
Irailak 21	Garaiko barazkiak patatekin —	Dilistak saiheskiarekin —	Sasoiko entsalada bariatua —	Fruta —
Irailak 22	Makarroiak tomatearekin <i>glutena</i>	Arraina labean <i>arraina</i>	Patatak —	Fruta —
Irailak 23	Barazki menestra —	Hanburgesa labean <i>glutena · arrautzak</i>	Sasoiko entsalada bariatua —	Fruta —
Irailak 24	Garbantzuak —	Oilasko gisatua —	Patata —	Fruta —
Irailak 25	Arroz integrala barazkiekin ★ —	Arrautza plantxan <i>arrautzak</i>	Sasoiko entsalada bariatua —	Jogurta <i>esnea</i>
Irailak 28	Barazki purea —	Xolomoa plantxan —	Patata labean —	Jogurta <i>esnea</i>
Irailak 29	Ilar gorriak barazkiekin —	Atun tortilla <i>arrautzak · arraina</i>	Sasoiko entsalada bariatua —	Fruta —
Irailak 30	Makarroi integralak tomatearekin ★ <i>glutena</i>	Arraina labean <i>arraina</i>	Sasoiko entsalada bariatua —	Fruta —

Zerrenda hau sukaldearekin berretsi behar da, errezeta eta produktu bakoitzaren arabera. ·Ogi integrala asteartean eta ortzegunean (glutena). ·Osasun arrazoiengatik dietak egiaztagiri medikoarekin eskatzen dira.