



Menu Basala CPEIP Leitza Erleta Martxo 2026

Astlehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
2 1º Bruselaza patata ekologikoarekin. 2º Txekor hanburgesa labeen. Horni: piper gorri, berde eta azenario nahasia. Yogurt naturala azukrerik gabe. Ogia* Kcal: 557,1 HC osoa: 24,5g Proteina: 49,8g Gantza: 27,9g Zuntza: 4,7g Alergenoak: glutena/laktosa	3 1º Txitxirio ekologiko hegosiak azenario eta espinaka ekologikoekin. 2º Oilasko iztarra labeen. Horni: eskarola, olibak eta remolatxa entsalada. Mandarina ekologikoa Ogia* Kcal: 756,5 HC osoa: 58,2g Proteina: 35,7g Gantza: 40,7g Zuntza: 7,2g Alergenoak: glutena	4 1º Kalabaza krema (kalabaza, tipul zuria eta baratxuri ekologikoa) 2º Perka xerra freskoa labeen. Horni: patatak labeen Udare ekologikoa Ogia* Kcal: 775,2 HC osoa: 81,4g Proteina: 22,6g Gantza: 31,3g Zuntza: 18,7g Alergenoak: glutena/arraina	5 1º Dilista ekologiko hegosiak barazkiekin (patata eta tipula) 2º Indioilar bularra plantxan. Horni: eskarola, aguakate eta tipul entsalada. Gala sagar ekologikoa Ogia* Kcal: 721,2 HC osoak: 52,4g Proteina: 27,2g Gantza: 43,8g Zuntza: 4,5g Alergenoak: glutena	6 1º Arroz integral ekologikoa tomate saltsa ekologikoarekin. 2º Izokin solomoa labeen. Horni: letxuga, azenario eta tipul entsalada Laranja ekologikoa Ogia* Kcal: 677,8 HC osoa: 34,9g Proteina: 31,8g Gantza: 19,7g Zuntza: 14,8g Alergenoak: glutena/arraina
9 1º Azalore fresko ekologikoa baratxuriarekin. 2º York eta gazta tortilla arrautz ekologikoekin. Horni: letxuga, aguakate eta azenario entsalada. Mandarina ekologikoa Ogia*	10 1º Espageti integralak tomate saltsa ekologikoarekin. 2º Legatz xerra labeen. Horni: eskarola, tipul eta oliba entsalada. Laranja ekologikoa Ogia* Kcal: 646,2 HC osoa: 64,8g Proteina: 47,1g Gantza: 24,2g Zuntza: 6,5g Alergenoak: glutena/arraina	11 1º Entsalada nahasia (letxuga, tomate, tipula eta olibak) ekologikoa. 2º Babarrun zuri ekologikoak hegositak barazkiekin (azenario, piper berdea eta tipula) Golden sagar ekologikoa Ogia* Kcal: 697,8 HC osoa 84,9g Proteina: 31,8g Gantza: 17,7g Zuntza: 15,8g Alergenoak: glutena	12 1º Kalabazin krema (kalabazina, patata eta tipula) 2º Liba freskoa arrautzaztatua Horni: patatak labeen Udare ekologikoa Ogia* Kcal: 625,3 HC osoak: 57,6g Proteina: 38,5g Gantza: 14,7g Zuntza: 15,7g Alergenoak: glutena/arraina/arrautza	13 1º Babarrun gorri ekologiko hegosiak barazkiekin (patata eta tipula) 2º Txerri solomoa plantxan. Horni: letxuga, tipul eta azagorri entsalada. Ogia* Yogurt naturala azukrerik gabe. Kcal: 687,8 HC osoa: 85,9g Proteina: 33,8g Gantza: 17,7g Zuntza: 15,8g Alergenoak: glutena/laktosa



Menu Basala CPEIP Leitza Erleta Martxo 2026

Kcal: 557,1 HC osoa 24,5g Proteina: 49,8g Gantza: 27,9g Zuntza: 4,7g Alergenoak: glutena/arrautza/laktosa				
16 1º Baina ekologikoa patata ekologikoarekin. 2º Artatziki integral ekologikoa azenario eta tipul saltsarekin eta arrautza ekologikoa. Mandarina ekologikoa. Ogia* Kcal: 557,1 HC osoa: 24,5g Proteina: 49,8g Gantza: 27,9g Zuntza: 4,7g Alergenoak: glutena/arrautza	17 1º Txitxirio ekologikoak hegosit azenario eta espinakekin. 2º Indoiar gisatua barazkiekin (piper gorri eta berdea) Horni: eskarola, aguakate eta azenario entsalada. Udare ekologikoa Ogia* Kcal: 663,9 HC osoa: 59,8g Proteina: 14,6g Gantza: 38,3g Zuntza: 11g Alergenoak: glutena	18 1º Arroz integral ekologikoa tomate saltsa ekologikoarekin. 2º Lupia labea. Horni: letxuga, tipul eta oliba entsalada. Yogurt naturala azukrerik gabe. Ogia* Kcal: 646,2 HC osoa 64,8g Proteina: 47,1g Gantza: 24,2g Zuntza: 6,5g Alergenoak: glutena/arraina/laktosa	19	20
23 1º Brokoli ekologikoa baratxuriarekin. 2º Gamba nahasia arrautzarekin. Horni: azagorri, azenario eta tipul entsalada. Golden sagar ekologikoa Ogia* Kcal: 613,8 HC osoa: 73,8g Proteina: 41,9g Gantza: 10,5g Zuntza: 8,2 Alergenoak: glutena/itsaskiak	24 1º Barazki zopa (porrua eta tipula) eta fideo integralak. 2º Platuxa labea. Horni: eskarola, aguacate eta tipul entsalada. Yogurt naturala azukrerik gabe. Ogia*	25 1º Azenario krema (azenarioa, tipul zuria eta patata ekologikoa) 1º Dilista ekologiko hegosiak barazkiekin (piper berdea eta porrua) Udare ekologikoa Ogia* Kcal: 775,2 HC osoa: 81,4g Proteina: 22,6g Gantza: 31,3g Zuntza: 18,7g Alergenoak: glutena	26 1º Aza ekologikoa azenarioarekin. 2º Oilasko bularra plantxan. Horni: patatak labea Gala sagar ekologikoa Ogia* Kcal: 676,3 HC osoa: 64,8g Proteina: 47,1g Gantza: 24,2g Zuntza: 5,5g Alergenoak: glutena	27 1º Babarrun zuri ekologikoa kalabazina eta tipularekin. 2º Bakailoa tipul saltsan. Horni: eskarola, tipul eta remolatxa entsalada. Mandarina ekologikoa Ogia*



Nere Sotil Buldain
N.º colegiada: NA00383
neresotil@gmail.com

Menu Basala CPEIP Leitza Erleta Martxoa 2026

	Kcal: 697,8 HC osoa: 84,9g Proteina: 31,8g Gantza:17,7g Zuntza:15,8g Alergenoak: glutena/laktosa/arraina			Kcal: 756,5 HC osoa: 58,2g Proteina 35,7g Gantza:40,7g Zuntza: 7,2g Alergenoak: glutena/arraina
30 1º Kalabazin krema (kalabazina, patata eta baratxuria) 2º Untxia labean. Guar: letxuga, azenario eta baratxuri entsalada. Udare ekologikoa Ogia* Kcal: 625,3 HC osoa: 57,6g Proteina: 38,5g Gantza:14,7g Zuntza: 15,7g Alergenoak: glutena	31 1º Espageti integralak tomate saltsa ekologikoarekin. 2º Legatz xerra labean. Horni: eskarola, aguakate eta azenario entsalada. Laranja ekologikoa Ogia* Kcal: 646,2 HC osoa: 64,8g Proteina: 47,1g Gantza: 24,2g Zuntza: 6,5g Alergenoak: glutena/arraina			



Nere Sotil Buldain
N.º colegiada: NA00383
neresotil@gmail.com

Menu Basala CPEIP Leitza Erleta Martxo 2026

DATU BATZUK:

- Eskolako jangelan zerbitzatzen diren kantitateak eta menu kalibrazioak 7-12 urtekoen haurrena da bataz beste.
- Oliba olio birjin ekologikoa erabiliko da beti, bai gordinean baita janak prestatzeko.
- Yodo dun gatza erabiliko da. Ez dira kontserbanteak erabiltzen.
- Edaria ura izango da beti.
- Astelehen, astearte eta asteazkenean: ogi erdi integral ekologikoa erabiliko da eta ostegun eta ostiralean ogi integrala.
- **Osagaien bat aldatu daiteke eskaeraren arabera***

AFARIRAKO AHOLKUAK:

- Lehen plater bezala beti barazkiak: entsalada, barazki krema, barazkiak labean, barazki salda...
- Proteina: haragia, arraina, arrautza.
- Gantza: oliba olio birgina, aguakatea, olibak...
- Ogi integral ekologiko zati bat (aukeran).
- Patata edo batata egosia/labean zenbait aldiz astean hornitzaile bezala.
- Postrea: fruta eta jogurt naturala azukrerik gabe (aukeran).