



Menua GLUTEN GABE CPEIP Leitza Erleta Martxo 2026

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



Menua GLUTEN GABE CPEIP Leitza Erleta Martxo 2026

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



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

Menua GLUTEN GABE CPEIP Leitza Erleta Martxo 2026

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



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

Menua GLUTEN GABE 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 gordinetan baita janak prestatzeko.
- Yodo dun gatz erabiliko da. Ez dira kontserbanteak erabiltzen.
- Edaria ura izango da beti.
- Gluten gabeko ogi ekologikoa izango da.
- **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).