



Menu Basala CPEIP Leitza Erleta Azaroa 2025

Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala
3 1º Borraja fresko ekologikoa azenario eta patata ekologikoarekin. 2º Dilista eta arroz integral ekologikoaren hamburgesak. Horni: letxuga, tipul eta aguakate ekologikoaren entsalada. Golden sagar ekologikoa Ogia* Kcal: 625,3 HC osoa: 57,6g Proteina: 38,5g Gantza: 14,7g Zuntza: 15,7g Alergenoak: glutena	4 1º Azenario krema ekologiko (azenarioa, tipula, patata) 2º Legatz xerra labena. Horni: piper berde, gorria eta tipul ekologikoa plantxan. Udare ekologikoa Ogia* Kcal: 633,3 HC osoa: 77,6g Proteina: 37,5g Gantza: 15,7g Zuntza: 15,7g Alergenoak: glutena/arraina	5 1º Arroz integral ekologikoa tomate saltsa ekologikoarekin. 2º Indoiar bularra plantxan. Horni: eskarola, azenario eta tipul ekologikoaren entsalada. Yogurt naturala azukrerik gabe. Ogia* Kcal: 625,3 HC osoa: 57,6g Proteina: 38,5g Gantza: 14,7g Zuntza: 15,7g Alergenoak: glutena/laktosa	6 1º Azalore krema ekologikoa (azalorea, azenarioa, tipula eta baratzuria). 2º Izokin solomo alabean. Horni: letxuga, tomate eta tipul ekologikoaren entsalada. Gala sagar ekologikoa Ogia* Kcal: 633,3 HC osoa: 77,6g Proteina: 37,5g Gantza: 15,7g Zuntza: 15,7g Alergenoak: glutena/arraina	7 1º Txixirio ekologikoak azenario, patata eta tipul ekologikoarekin. 2º Arraultz ekologiko eta gamben tortila. Laranja ekologikoa Ogia* Kcal: 523,1 HC osoa: 41,5g Proteina: 45,7g Gantza: 16,7g Zuntza: 11,6g Alergenoak: glutena/arrautza/itsaskia
10 1º Entsalada nahasia (letxuga, tipula, olibak eta azenarioa) ekologikoa. 2º Mihi arrain xerra labea tipul eta perejil saltsa ekologikoarekin. Horni: patata ekologikoa labea. Gala sagar ekologikoa Ogia*	11 1º Kalabaza krema ekologikoa (kalabaza, tipul txuria eta patata ekologikoa) 2º Oilasko izterra labea. Horni: letxuga, aguakate eta azenario ekologiko entsalada. Udare ekologikoa Ogia*	12 1º Espagueti integral ekologikoak azenario saltsarekin (azenarioa eta tipul ekologikoa). 2º Legatz xerra labea. Horni: aza gorri, piper gorri eta azenario ekologiko entsalada. Laranja ekologikoa Ogia*	13 1º Babarrun gorri ekologikoa barazki ekologikoekin (patata eta tipula) 2º Txerri azpizuna plantxan. Horni: letxuga, tipul eta oliba ekologiko entsalada. Yogurt naturala azukrerik gabe. Ogia*	14 1º Zerba eta porru krema ekologikoa (porrua, zerba, patata, tipula) 2º Arroz integral ekologikoa azenario, ilar eta uretan pasatako arrautz ekologikoa. Golden sagar ekologikoa Ogia* Kcal: 625,2 HC osoa: 80,2g Proteina: 24,3g Gantza: 15,1g Zuntza: 16,1g Alergenoak: glutena/arrautza



Menu Basala CPEIP Leitza Erleta Azaroa 2025

Kcal: 613,8 HC osoa: 73,8g Proteina: 41,9g Gantza: 10,5g Zuntza: 8,2 Alergenoak: glutena/arraina	Kcal: 721,2 HC osoa: 52,4g Proteina: 27,2g Gantza: 43,8g Zuntza: 4,5 Alergenoak: glutena	Kcal: 669,6 HC osoa: 50,6g Proteina: 37g Gantza: 32,6g Zuntza: 12,9g Alergenoak: glutena/arraina	Kcal: 697,8 HC osoa: 84,9g Proteina: 31,8g Gantza: 17,7g Zuntza: 15,8g Alergenoak: glutena/laktosa	
17 1º Azalore fresko ekologikoa baporean baratxuriarekin. 2º Indioilar bularra plantxan. Horni: aza gorria, tipul eta azenario ekologiko entsalada. Gala sagar ekologiko Ogia* Kcal: 557,1 HC osoa 24,5g Proteina: 49,8g Gantza :27,9g Zuntza: 4,7g Alergenoak: glutena	18 1º Arroz integral ekologikoa azenario saltsarekin (azenarioa, típula, baratxuria). 2º Legatz xerra labeen. Horni: eskarola, azenario eta tipul entsalada ekologikoa. Yogurt naturala azukrerik gabe. Ogia* Kcal: 646,2 HC osoa: 64,8g Proteina: 47,1g Gantza: 24,2g Zuntza: 6,5g Alergenoak: glutena/laktosa/arraina	19 1º Brokoli ekologikoa baratxuriarekin. 2º Garbatzu ekologikoak tomate saltsa ekologikoarekin. Udare ekologikoa Ogia* Kcal: 775,2 HC osoa: 81,4g Proteina: 22,6g Gantza: 31,3g Zuntza: 18,7g Alergenoak: glutena	20 1º Baina ekologikoa azenario eta baratxuriarekin. 2º York eta ahuntz gaztaren tortila. Horni: letxuga, aceituna eta oliba entsalada ekologikoa. Golden sagar ekologikoa Ogia* Kcal: 697,9 HC osoa: 35,6g Proteina: 39,1g Gantza: 42,5g Zuntza: 8,4g Alergenoak: glutena/arrautza	21 1º Entsalada nahasi (eskarola, azenarioa, típula eta aguakate) ekologikoa. 2º Izokin solomo labeen. Horni: patata ekologikoak labeen. Sandia ekologikoa Ogia* Kcal: 622,8 HC osoa: 42g Proteina: 24,3g Gantza: 38,4g Zuntza: 6,2g Alergenoak: glutena/arraina
24 1º Kalabazin krema ekologikoa (kalabazina, tipula eta patata). 2º Arroz integral ekologikoa azenario eta tipul saltsalrekin eta uretan pasatako arrautza. Udare ekologikoa Ogia* Kcal: 663,9 HC osoa: 59,8g Proteina: 14,6g Gantza: 38,3g Zuntza: 11 Alergenoak: glutena/arrautza	25 1º Kalabaza ekologikoa labeen ahuntz gazta zatiekin. 2º Mihi arraina labeen. Horni: aza gorri, azenario eta baratxuri entsalada ekologikoa. Meloi ekologikoa Ogia* Kcal: 705 HC osoa: 70,8g Proteina: 34,6g Gantza: 28,8g Zuntza: 12,1g Alergenoak: glutena/arraina	26 1º Porru ekologiko krema. (porrua, tipula, baratxuria) 2º Txekor hamburgesa labeen. Horni: eskarola, baratxuri eta aguakete entsalada ekologikoa. Golden sagar ekologikoa Ogia* Kcal: 697,9 HC osoa: 35,6g Proteina: 39,1g Gantza: 42,5g Zuntza: 8,4g Alergenoak: glutena	27 1º Lenteja ekologikoak kalabazin eta alberjinarekin ekologikoarekin. 2º Lupia labeen. Horni: letxuga, tipul eta erremolatxa entsalada ekologikoa. Yogurt naturala azukrerik gabe. Ogia* Kcal: 756,5 HC osoa: 58,2g Proteina: 35,7g Gantza: 40,7g Zuntza: 7,2g Alergenoak: glutena/laktosa/arraina	28 1º Zerba eta patata ekologikoa. 2º Oilasko bularra plantxan. Horni: piper gorri ekologikoa. Gala sagar ekologikoa Ogia* Kcal: 676,3 HC osoa: 64,8g Proteina: 47,1g Gantza: 24,2g Zuntza: 5,5g Alergenoak: glutena



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

Menu Basala CPEIP Leitza Erleta Azaroa 2025

--	--	--	--	--

DATU BATZUK:

- Eskolako jangelan zerbitzatzen diren kantitateak eta menu kalibrazioak 7-12 urtekoen haurrena da batz bestea.
- Oliba olio birjin ekologikoa erabiliko da beti, bai gordinetan baita janak prestatzeko.
- Yodo dun gatzak erabiliko da. Ez dira kontserbanteak erabiltzen.
- Edaria ura izango da beti.
- Astelehena, 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).