

ZORNOTZAKO ANDRA MARI IKASTOLA (HH-ko menua)

Iraila - Septiembre 2019

<p>2</p> <p>Arroza tomatearekin</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Tortilla frantsesa entsaladarekin</p> <p>Tortilla francesa con ensalada</p> <p>Huevo.Soja.SO2</p> <p>Sasoiko fruta</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>3</p> <p>Zerba purea</p> <p>Puré de acelgas</p> <p>Oilasko errea entsaladaz</p> <p>Pollo asado con ensalada</p> <p>Jogurt naturala lokala</p> <p>Yogur natural local</p> <p>Leche</p>	<p>4</p> <p>Lekak azenario eta olio erreaz</p> <p>Vainas con zanahoria y refrito</p> <p>Legatza rebozatu limoiarekin</p> <p>Merluza rebozada con limón</p> <p>Pescado.Gluten.Huevo</p> <p>Sasoiko fruta</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>5</p> <p>Babarrun zuri gisatuak</p> <p>Alubias blancas guisadas</p> <p>Hanburgesak saltsan</p> <p>Hamburguesas en salsa</p> <p>Sasoiko fruta</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>6 BARAZKI LOKALEN EGUNA</p> <p>Barazki lokalen purea</p> <p>Puré de de verduras locales</p> <p>Txerriki erregosia lorezain erara</p> <p>Estofado de cerdo a la jardinera</p> <p>Sasoiko fruta</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>9 EGUN BERDEA</p> <p>Dilista barazkiekin</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Arroza barazkiekin</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Sasoiko fruta zitrikoa</p> <p>Fruta cítrica de temporada</p>	<p>10</p> <p>Makarroiak tomatearekin</p> <p>Macarrones con tomate</p> <p>Gluten.</p> <p>Oilasko bularkia bere zukuan</p> <p>Pechuga de pollo en su jugo</p> <p>Jogurt naturala lokala</p> <p>Yogur natural local</p> <p>Leche</p>	<p>11</p> <p>Azalorea olio errearekin</p> <p>Coliflor con refrito</p> <p>Atuna tomate saltsan</p> <p>Atún en salsa de tomate</p> <p>Pescado.</p> <p>Sasoiko fruta</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>12</p> <p>Patata gisatuak</p> <p>Patatas guisadas</p> <p>Soja.Leach.</p> <p>Solomoa piperrekin</p> <p>Lomo de cerdo con pimientos</p> <p>Sasoiko fruta</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>13 BARAZKI LOKALEN EGUNA</p> <p>Barazki lokalen purea</p> <p>Puré de de verduras locales</p> <p>Kalabazin tortilla letxugarekin</p> <p>Tortilla de calabacín con lechuga</p> <p>Huevo.Soja.SO2</p> <p>Sasoiko fruta</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>16</p> <p>Kalabaza purea</p> <p>Puré de calabaza</p> <p>Albondigak espainiar saltsan</p> <p>Albóndigas en salsa española</p> <p>Sasoiko fruta</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>17</p> <p>Garbantzu gisatuak</p> <p>Garbanzos guisados</p> <p>Oilasko maukak letxugarekin</p> <p>Bocaditos de pollo con lechuga</p> <p>Gluten.Leach.Huevo.Soja.Pescado. Molusco.SO2</p> <p>Jogurt naturala lokala</p> <p>Yogur natural local</p> <p>Leche</p>	<p>18</p> <p>Kiribilkiak barazkiekin</p> <p>Espirales con verduras</p> <p>Gluten.</p> <p>Arrain freskoa (merkatuaren arabera) labean bere zukuan</p> <p>Pescado fresco (según mercado) al horno en su jugo</p> <p>Pescado.</p> <p>Sasoiko fruta</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>19</p> <p>Barazki menestra</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Patata tortilla piperrekin</p> <p>Tortilla de patatas con pimientos</p> <p>Huevo.</p> <p>Sasoiko fruta</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>20 BARAZKI LOKALEN EGUNA</p> <p>Barazki lokalen purea</p> <p>Puré de de verduras locales</p> <p>Oilasko iztar errea tomate xaflatuarekin</p> <p>Muslo de pollo asado con tomate laminado</p> <p>SO2</p> <p>Sasoiko fruta</p> <p>Fruta de temporada</p>

<p>23</p> <p>Porrupataak</p> <p>Puerros con patatas</p> <p>San Jakoboak tomate saltsan</p> <p>San Jacobos en salsa de tomate</p> <p>Gluten.Soja.leche.SO2.Crustáceo. Huevo.Pesca.Apio.Mostaza.Molusco</p> <p>Sasoiko fruta</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>24</p> <p>Hiru deliziadun arroza</p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>Crustáceo.Huevo.Soja</p> <p>Legatza saltsa berdean</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Pescado.Gluten.</p> <p>Jogurt naturala lokala</p> <p>Yogur natural local</p> <p>Leche</p>	<p>25</p> <p>Babarrun zuriak barazkiekin</p> <p>Alubias blancas con verduras</p> <p>Oilasko bularki rebozatuak entsaladarekin</p> <p>Pechugas de pollo rebozadas con ensalada</p> <p>SO2.Gluten.Huevo</p> <p>Sasoiko fruta</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>26</p> <p>Etxeko zopa fideoekin</p> <p>Sopa casera con fideos</p> <p>Gluten.Lechе.Huevo.SO2. Apio</p> <p>Txerri tunka rebozatuak letxugarekin</p> <p>Cabezada de cerdo rebozada con lechuga</p> <p>Gluten.Huevo.SO2</p> <p>Sasoiko fruta</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>27 BARAZKI LOKALEN EGUNA</p> <p>Barazki lokalen purea</p> <p>Puré de de verduras locales</p> <p>Txahalki gisatuak barazkiekin</p> <p>Ternera guisada con verduras</p> <p>Sasoiko fruta</p> <p>Fruta de temporada</p>
<p>30</p> <p>Dilista gisatuak</p> <p>Lentejas guisadas</p> <p>Tortilla frantsesa txanpiñoekin</p> <p>Tortilla francesa con champis</p> <p>Huevo.Soja.</p> <p>Sasoiko fruta</p> <p>Fruta de temporada</p>				

ANDRAMARI IKASTOLA - Pie de página

INFORMACION

- EGUN BERDEA:** Dilista elikagai proteikoa izatean, bigarren plater bezela eskeini behar da; baino jankideek dilistak jaten dituztela ziurtatzeko era honetara antolatzen dugu egun berdeko menuaren ordena.
- ARRAIN FRESKOA:** Hilean behin, kantauri itsasoko arrain freskoa egongo da ikastolako jangelan. Merkatuaren arabera, hornitzaileak arrain bat edo bestea eskeiniko dio ikastolari
- JOGURT LOKALA:** Astean behin, jogurt lokal naturala egongo da postre bezela. Jogurta azukretu gabea da, baino denen gustokoa izan dadin, sukaldean azukre pittin bat gehitzen zaio
- SAGAR ZUKU LOKALA:** Hilean behin, herriko sagar zukua egongo da postre bezela.
- SAGAR LOKALA:** Herriko sagar hornitzaileak, sagarrak eskeiniko dizkigu, jangela guztia hornitzeko sagarrak ditueneko.
- KIWIAK:** Herriko Kiwi hornitzaileak, aukera duenero eta sasoiaren arabera, kiwiak hornituko ditu jangelarentzat
- PASTA:** Nekazaritza ekologikotik datozen makarroi, kiribilki eta fideoak prestatzen dira ikastolako jangela (gari gogor semola da osagai bakarra)
- BARAZKI LOKALA:** Nekazaritza lokaletik datozen barazkiak erabiliko dira. Jangela guztia hornitzeko aukera ez duenez, purean prestatzen dira barazki hauek
- INDABAK:** Nekazaritza lokaletik datozen indabak erabiliko dira, hornitzaileak aukera duenero

askóra

