

RICARDO BAROJA ESKOLA PUBLIKOA
ESKOLAKO JANGELAKO MENUA 2019-2020 IKASTURTEA

	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	ORTZEGUNA	ORTZIRALA
1.	Arroza integrala tomatearekin Oilasko errea edo oilasko-hegalak letxugarekin Fruta	Dilistak artatxikiarekin Legatza labean Jogurta / Fruta	Porru-krema San Jakobo patatakin Fruta	Haragi-zopa Aretxe erregosia tomatearekin Etxeko mazedonia	Entsalada mistoa Espageti integralak perretxiko eta urdaiazpikoarekin Etxeko arrautzesnea (xuria edo txokolatzekoa) / Fruta
2.	Makarroi integralak tomatearekin Aretxe xerra piperrekin Etxeko batidoa	Garbantzua Izokia letxuga eta maionesarekin Fruta	Kinoa barazkiekin Xolomo eta patata erreak letxugarekin Fruta	Arrain-zopa Oilasko-paella piperrekin Jogurta / Fruta	Espinaka-krema Bakailu kroketak eta tigreak / Piper beteak Fruta
3.	Kalabaza-krema Haragi lasaña Fruta	Ilar zuriak Untxia patatakin Etxeko esnekia / Fruta	Arroza integrala tomatearekin Txistorra / saltxitxa / arrautza egosia Fruta	Fideua Oilasko bularkia txapiñoi eta ilarbilekin Jogurta / Fruta	Dilistak Legatza prexitua Etxeko bizkotxoa / Fruta
4.	Ilar gorriak Udaberriko arroza Fruta	Onddo-krema Legatza saltsan Etxeko postre berezia / Fruta	Pasta barazkiekin Txerri azpizuna piperrekin Fruta	Patata entsalada edo patatak errioxar erara Atuna tomatearekin Fruta	Barazki-purea Urdaiazpiko eta gaztako kroketak / Piper beteak Jogurta / Fruta
5.	Dilistak artatxikiarekin Albondigak saltsan Fruta	Pasta entsalada (artua, sagarra, olibak, tomatea, arrautza) Legatza labean Fruta	Arroza integrala txapiro saltsan Rabak letxugarekin Fruta	Kalabazin-krema Indioilar brotxeta txanpiñoi, piper eta xingarrarekin Gasna / Fruta	Espinakak bexamelarekin Xolomo errea patatakin Jogurta / Xamingoxo / Fruta
6.	Oilasko-zopa Aretxe erregosia Fruta	Kalabaza-krema Arrain-paella Jogurta / Fruta	Entsalada mistoa Oilaskoa baratxuri eta patatekin Jogurta / Fruta	Garbantzua Barazki-kroketak eta atun enpanadaxoak / Piper beteak Fruta	Lekak patatekin Xabiroi prexitua eta barazkiak tenpuran Etxeko postre berezia / Fruta