

# ABENDUKO MENUA

UZTURPE IKASTOLA TEL :  
943 67 12 99 / 659 647 704 /  
ibarra@ikastola.eus



| Egunak | astelehena   | asteartea   | azteazkena  | osteguna  | ostirala   |
|--------|--|---|---|---|--|
| 02-05  | Porrupatata krema<br>Oilasko izter errea entsaladarekin<br>Jogurta                                   | Dilistak barazkiekin<br>Patata eta arrautz opila<br>Sagarra                                   | Baina patatak<br>Txekor xerrak plantxan lechuarekin<br>Jogurta                      | Baratzuri zopa arrautzarekin<br>Txerri xolomoa piperrekin<br>Platanoa | JAI  |
| 09-13  | Kalabaza, porru eta azenario purea<br>ogitxoekin<br>Saltxitxa freskoak patata purearekin<br>Platanoa | Babarrun pinkarta<br>barazki paeila<br>Laranja  | Pasta entsalada<br>Oilasko bularkia entsaladarekin<br>Sagarra                       | Baratzuri zopa<br>Haragi gixatua ilar eta azenarioekin<br>Jogurta     | Patatak errioxar erara<br>Hegaluzea labean errea tomate saltsarekin<br>Madaria |
| 16-20  | Dilistak barazkiekin<br>Indi oilarra curri saltsan<br>Platanoa                                       | Kalabaza eta leka krema<br>Legatza saltsa berdean baratxuri olio erreaz<br>marrubizko jogurta | Arroza etxeko tomatearekin<br>Txerri xolomoa plantxan patata frijituekin<br>Madaria | Porru-patata<br>Txekor xerrak letxugarekin<br>Jogurt naturala         | Txitxirioak barazkiekin<br>Makarroiak baratxuri erreaz<br>Sagarra              |

Lizartzako okindegiko ogi integrala



Barazkiak, fruituak, arroza, pasta, lekariak... ekologikoak.  
Ahal den guztia bertakoa edo ingurukoa.



Berastegiko txekor haragia



Olio, tomate birrindua, arroza... Errigora proiektukoa



Elduaingo Enekoren barazkiak



Leaburuko Mahala esnekiak



Norberaren beharrak (gaixotasunak, alergiak, intolerantziak...) bermatzen dira.



# MENU DICIEMBRE

UZTURPE IKASTOLA TEL :  
943 67 12 99 / 659 647 704 /  
ibarra@ikastola.eus



| Egunak | astelehena  | asteartea  | azteazkena  | osteguna   | ostirala   |
|--------|---|--|---|--|--|
| 02-05  | Crema de porru patata<br>Pollo asado con ensalada<br>yogur            | Lentejas<br>Tortilla de patatas<br>Manzana           | Vainas con patatas<br>Filetete de ternera con lechuga<br>Yogur      | Sopa de ajos con huevo<br>Lomo de cerdo con pimientos<br>Platano | JAI  |
| 09-13  | Pure de verduras<br>Salchichas frescas con pure de patatas<br>Platano | Alubia Pinta<br>Paella de verduras<br>Naranja        | Ensalada de pasta<br>Pechuga de pollo con lechuga<br>yogur          | Sopa de ajos<br>Carne guisada con verduras<br>yogur              | Patatas ala riojana<br>Atun con tomate casero<br>Mandarina |
| 16-20  | Lentejas con verduras<br>Pavo en salsa al curri<br>Platano            | Crema de calabaza<br>Merluza en salsa verde<br>yogur | Arroz con tomate casero<br>Lomo de cerdo con pimientos<br>Mandarina | Puerros con patatas<br>Filete de ternera con lechuga<br>Yogur    | Garbanzos<br>Pasta con refrito<br>Manzana                  |

Carne de ternera de Berastegi



Pan integral del obrador de Lizarza



Verduras, frutas, arroz, patatas, legumbres... ecológicas  
En la medida de lo posible productos autóctonos y del entorno

Aceite, tomate triturado, arroz... del proyecto Errigona



Verduras de Eneko de Eldeuin



Lacteos de Mahala de Leabera



Garantizamos las necesidades de cada alumno  
(enfermedades, alergias, intolerancias...)

