

Jantokiko gramajeak / gramajes del comedor

Jarraian Larramendi Ikastolako jantoki zerbitzuan banatzen diren janari kantitatean adinaren arabera sailkaturik / A continuación la cantidad de comida distribuida en el servicio de comedor de la Ikastola Larramendi se clasifica por edades.

Haur Hezkuntza 2º zikloa / 2º ciclo de Educación Infantil.

LEHEN PLATERA	HH 3-4-5 BANATZEN DENA, SUKALDATUTA	Eusko Jaurlaritzako GOMENDIOAK (gordin)	Eusko Jaurlaritzako GOMENDIOAK (sukaldatuta)
Pasta	1 espumadera (125 gr)	50-60 gr	125-150 gr
Arroza	1 espumadera (110 gr)	50-60 gr	150-180 gr
Garbantzukak	1 burruntzali (120 gr)	40-50 gr	120-150 gr
Indabak			
Dilistak			
Patata errioxar erara Marmitakoa Porru patata	1 burruntzali (150 gr)	150-200 gr	150-200 gr
Pureak	1 burruntzali (100 gr)	100-120 gr	100-120 gr
Barazkiak osoan (patatak gehi...)	1 burruntzali (100 gr)	100-120 gr	100-120 gr

Adin tarte honetan, bazkaria zerbitzatzen zaie / En esta franja de edad, se les sirve la comida.

Bigarren platera jaten bada, lehen platera beti errepikatu ahal da / Si se come el 2º plato, el 1º plato siempre se puede repetir.

Lehen eta bigarren platera jaten badira, fruta beti errepikatu ahal da / Si se come el 1º y 2º plato, la fruta siempre se puede repetir.



BIGARREN PLATERA	HH 3-4-5 BANATZEN DENA, SUKALDATUTA	Eusko Jaurlaritzako GOMENDIOAK HH3-LH1 (gordin)	Eusko Jaurlaritzako GOMENDIOAK HH3-LH1 (sukaldatuta)
*Arraina saltsan *Arraina labean *Arraina urdina	Zati 1/2 (45g)	80-100 gr	65-85 gr
*Legatza frijitua	Zati 1	80-100 gr	65-85 gr
Arrautza frijitua Arrautza beteak Arrautza egosiak	1	Ez dago	Ez dago
Patata tortila	**Zati 1	Ez dago	Ez dago
Indioilar sukalkia + saltsa	Goilarekada 1	80-90 gr	80-90 gr
Albondigak	2 (50g)	80-90 gr	80-90 gr
Hanburgesa***	unitate 1 (135g) 1. platera jan bada +1	60-70 gr	48-56 gr
Lasaña	**Zati 1	Ez dago	Ez dago
Oilaskoa Oilasko labean Oilasko errea	izter 1 (95g)	140-168 gr	90-100 gr
Bularki irineztatua	Zati 1 (70g)	70-80 gr	55-65 gr
Solomoa	Zati 1 (70g)	60-70 gr	48-56 gr
Solomo adabatua	Xerra 1 (70g)	60-70 gr	48-56 gr
San Jakoboak***	1/2	Ez dago	Ez dago

*Arraina beti errepikatu ahal da / *el pescado siempre se puede repetir.

**Maila bakoitzaren arabera, zatiak handiagoak izango dira / **los tamaños serán más grandes en función de los cursos.

***Lehen platera nabarmen jan bada, bigarren platera beti errepikatu ahal da /

***Si se come el 1º plato de forma visible, el 2º plato siempre se puede repetir.



Lehen Hezkuntza 1.maila / 1º curso de Educación Primaria.

LEHEN PLATERA	LH 1. MAILAN BANATZEN DENA, SUKALDATUTA	Eusko Jaurlaritzako GOMENDIOAK HH3-LH1 (gordin)	Eusko Jaurlaritzako GOMENDIOAK HH3-LH1 (sukaldatuta)
Pasta	1 espumadera (150 gr)	50-60 gr	125-150 gr
Arroza	1 espumadera (180 gr)	50-60 gr	150-180 gr
Garbantzuak	1 burruntzali (150 gr)	40-50 gr	120-150 gr
Indabak			
Dilistak			
Patata errioxar erera Marmitakoa Porru patata	1 burruntzali (200 gr)	150-200 gr	150-200 gr
Pureak	1 burruntzali (120 gr)	100-120 gr	100-120 gr
Barazkiak osoan (patatak gehi...)	1 burruntzali (120 gr)	100-120 gr	100-120 gr

Adin tarte honetan, bazkaria zerbitzatzen zaie / En esta franja de edad, se les sirve la comida.

Bigarren platera jaten bada, lehen platera beti errepikatu ahal da / Si se come el 2º plato, el 1º plato siempre se puede repetir.

Lehen eta bigarren platera jaten badira, fruta beti errepikatu ahal da / Si se come el 1º y 2º plato, la fruta siempre se puede repetir.



BIGARREN PLATERA	LH 1. MAILAN BANATZEN DENA, SUKALDATUTA	Eusko Jaurlaritzako GOMENDIOAK (gordin)	Eusko Jaurlaritzako GOMENDIOAK (sukaldatuta)
*Arraina saltsan *Arraina labean *Arraina urdina	Zati 1/2 (45g)	80-100 gr	65-85 gr
*Legatza frijitua	Zati 1	80-100 gr	65-85 gr
Arrautza frijitua Arrautza beteak Arrautza egosiak	1	Ez dago	Ez dago
Patata tortila	**Zati 1	Ez dago	Ez dago
Indioilar sukalkia + saltsa	Goilarekada 1	80-90 gr	80-90 gr
Albondigak	2 (50g)	80-90 gr	80-90 gr
Hanburgesa***	unitate 1 (135g) 1. platera jan bada +1	60-70 gr	48-56 gr
Lasaña	**Zati 1	Ez dago	Ez dago
Oilaskoa Oilasko labean Oilasko errea	izter 1 (95 gr)	140-168 gr	90-100 gr
Bularki irineztatua	Zati 1 (70 gr)	70-80 gr	55-65 gr
Solomoa	Zati 1 (70 gr)	60-70 gr	48-56 gr
Solomo adabatua	Xerra 1 (70 gr)	60-70 gr	48-56 gr
San Jakoboak***	1	Ez dago	Ez dago

*Arraina beti errepikatu ahal da / *el pescado siempre se puede repetir.

**Maila bakoitzaren arabera, zatiak handiagoak izango dira / ** los tamaños serán más grandes en función de los cursos.

***Lehen platera nabarmen jan bada, bigarren platera beti errepikatu ahal da /

***Si se come el 1º plato de forma visible, el 2º plato siempre se puede repetir.



Lehen Hezkuntza 2-3.mailak / 2º y 3º curso de Educación Primaria.

LEHEN PLATERA	LH 2. MAILAN BANATZEN DENA, SUKALDATUTA	LH 3. MAILAN BANATZEN DENA, SUKALDATUTA	Eusko Jaurlaritzako GOMENDIOAK LH 2-6 (gordin)	Eusko Jaurlaritzako GOMENDIOAK LH 2-6 (sukaldatuta)
Pasta	1 espumadera (160 gr)	1 espumadera (180 gr)	60-80 gr	160-200 gr
Arroza	1 espumadera (180 gr)	1 espumadera (200 gr)	60-80 gr	180-240 gr
Garbantzuak	1 burruntzali (180 gr)	1 burruntzali (200 gr)	60-80 gr	180-240 gr
Indabak				
Dilistak				
Patata errioxar erara Marmitakoa Porru patata	1 burruntzali (200 gr)	1 burruntzali (220 gr)	200-250 gr	200-250 gr
Pureak	1 burruntzali (120 gr)	1 burruntzali (120 gr)	120-150 gr	120-150 gr
Barazkiak osoan (patatak gehi...)	1 burruntzali (150 gr)	1 burruntzali (150 gr)	120-150 gr	120-150 gr

Adin tarte honetan, bazkaria zerbitzutik hartzen dute / En esta franja de edad, pasan por el servicio a coger la comida.

Bigarren platera jaten bada, lehen platera beti errepikatu ahal da / Si se come el 2º plato, el 1º plato siempre se puede repetir.

Lehen eta bigarren platera jaten badira, fruta beti errepikatu ahal da / Si se come el 1º y 2º plato, la fruta siempre se puede repetir.



BIGARREN PLATERA	LH 2. MAILAN BANATZEN DENA, SUKALDATUTA	LH 3. MAILAN BANATZEN DENA, SUKALDATUTA	Eusko Jaurlaritzako GOMENDIOAK LH 2-6 (gordin)	Eusko Jaurlaritzako GOMENDIOAK LH 2-6 (sukaldataTa)
*Arraina saltsan *Arraina labean *Arraina urdina	Aukeran zati 1 ala 2 (45g)	Aukeran zati 1 ala 2 (45g)	100-120 gr	85-102 gr
*Legatza frijitua	Zati 1	Zati 1	100-120 gr	85-102 gr
Arrautza frijitua Arrautza beteak Arrautza egosiak	1	1	1 ala 2 unitate	1 ala 2 unitate
Patata tortila	**Zati 1	**Zati 1	Ez dago	Ez dago
Indioilar sukalkia + saltsa	Goilarekada 1+2 patata	Goilarekada 1+2 patata	100-130 gr	100-130 gr
Albondigak	3 (75 gr)	3 (75 gr)	80-110 gr	64-88 gr
Hanburgesa ***	unitate 1 txikia (60 gr)	unitate 1 txikia (60 gr)	80-110 gr	64-88 gr
Lasaña	**Zati 1	**Zati 1	Ez dago	Ez dago
Oilaskoa Oilasko labean Oilasko errea	Izter 1 (140 gr)	Izter 1 (140 gr)	200-240 gr	140-168 gr
Bularki irineztatua	Zati 1 (70 gr)	Zati 1 (70 gr)	90-120 gr	63-94 gr
Solomoa	Zati 1 (70 gr)	Zati 1 (70 gr)	80-110 gr	68-88 gr
Solomo adabatua	Xerra 1 (70 gr)	Xerra 1 (70 gr)	80-110 gr	64-88 gr
San Jakoboak ***	Zati 1. 1. Platera jan bada + 1/2	Zati 1. 1. Platera jan bada + 1/2	Ez dago	Ez dago

*Arraina beti errepikatu ahal da / *el pescado siempre se puede repetir.

**Mila bakoitzaren arabera, zatiak handiagoak izango dira / ** los tamaños serán más grandes en función de los cursos.

***Lehen platera nabarmen jan bada, bigarren platera beti errepikatu ahal da /

***Si se come el 1º plato de forma visible, el 2º plato siempre se puede repetir.



Lehen Hezkuntza 4-5.mailak / 4º y 5º curso de Educación Primaria.

LEHEN PLATERA	LH 4. MAILAN BANATZEN DENA, SUKALDATUTA	LH 5. MAILAN BANATZEN DENA, SUKALDATUTA	Eusko Jaurlaritzako GOMENDIOAK LH 2-6 (gordin)	Eusko Jaurlaritzako GOMENDIOAK LH 2-6 (sukaldatuta)
Pasta	1 espumadera (180 gr)	1 espumadera (200 gr)	60-80 gr	160-200 gr
Arroza	1 espumadera (200 gr)	1 espumadera (240 gr)	60-80 gr	180-240 gr
Garbantzuak	1 burruntzali (200 gr)	1 burruntzali (240 gr)	60-80 gr	180-240 gr
Indabak				
Dilistak				
Patata errioxar erara Marmitakoa Porru patata	1 burruntzali (220 gr)	1 burruntzali (250 gr)	200-250 gr	200-250 gr
Pureak	1 burruntzali (120 gr)	1 burruntzali (150 gr)	120-150 gr	120-150 gr
Barazkiak osoan (patatak gehi...)	1 burruntzali (150 gr)	1 burruntzali (200 gr)	120-150 gr	120-150 gr

Adin tarte honetan, bazkaria zerbitzutik hartzen dute / En esta franja de edad, pasan por el servicio a coger la comida.

Bigarren platera jaten bada, lehen platera beti errepikatu ahal da / Si se come el 2º plato, el 1º plato siempre se puede repetir.

Lehen eta bigarren platera jaten badira, fruta beti errepikatu ahal da / Si se come el 1º y 2º plato, la fruta siempre se puede repetir.



BIGARREN PLATERA	LH 4. MAILAN BANATZEN DENA, SUKALDATUTA	LH 5. MAILAN BANATZEN DENA, SUKALDATUTA	Eusko Jaurlaritzako GOMENDIOAK LH 2-6 (gordin)	Eusko Jaurlaritzako GOMENDIOAK LH 2-6 (sukaldatuta)
*Arraina saltsan *Arraina labean *Arraina urdina	Aukeran zati 1 ala 2 (45 gr)	Aukeran zati 1 ala 2 (45 gr)	100-120 gr	85-102 gr
*Legatza frijitua	Zati 1	Zati 1	100-120 gr	85-102 gr
Arrautza frijitua Arrautza beteak Arrautza egosiak	1	Aukeran 1 ala 2	1 ala 2 unitate	1 ala 2 unitate
Patata tortila	**Zati 1	**Zati 1	Ez dago	Ez dago
Indioilar sukalkia + saltsa	Goilarekada 1 +2 patata	Goilarekada 1 +2 patata	100-130 gr	100-130 gr
Albondigak	Aukeran 3 ala 4 (100 gr)	Aukeran 3 ala 4 (100 gr)	80-110 gr	64-88 gr
Hanburgesa ***	unitate 1 ertaina (110 gr)	unitate 1 ertaina (110 gr)	80-110 gr	64-88 gr
Lasaña	**Zati 1	**Zati 1	Ez dago	Ez dago
Oilaskoa Oilasko labean Oilasko errea	izter 1 txikia + kontramuslo 1 (170 gr)	izter 1 txikia + kontramuslo 1 (170 gr)	200-240 gr	140-168 gr
Bularki irineztatua	Zati 1 (70 gr)	Aukeran zati 1 ala 2 (100 gr)	90-120 gr	63-94 gr
Solomoa	Zati 1 (70 gr)	Xerra 1 (100 gr) 1 platera jan bada +1	80-110 gr	68-88 gr
Solomo adabatua	Xerra 1 (100 gr) 1 platera jan bada +1	Xerra 1 eta 1/2 (100 gr)	80-110 gr	64-88 gr
San Jakoboak ***	Unitate 1. 1. Platera jan bada + 1	Unitate 1. 1. Platera jan bada + 1	Ez dago	Ez dago

*Arraina beti errepikatu ahal da / *el pescado siempre se puede repetir.

**Maila bakoitzaren arabera, zatiak handiagoak izango dira / ** los tamaños serán más grandes en función de los cursos.

***Lehen platera nabarmen jan bada, bigarren platera beti errepikatu ahal da /

*** Si se come el 1º plato de forma visible, el 2º plato siempre se puede repetir.



Lehen Hezkuntza 6.maila / 6º curso de Educación Primaria.

LEHEN PLATERA	LH 6. MAILAN BANATZEN DENA, SUKALDATUTA	Eusko Jaurlaritzako GOMENDIOAK LH 2-6 (gordin)	Eusko Jaurlaritzako GOMENDIOAK LH 2-6 (sukaldatuta)
Pasta	1 espumadera (200 gr)	60-80 gr	160-200 gr
Arroza	1 espumadera (240 gr)	60-80 gr	180-240 gr
Garbantzukak	1 burruntzali (240 gr)	60-80 gr	180-240 gr
Indabak			
Dilistak			
Patata errioxar erara Marmitakoa Porru patata	1 burruntzali (250 gr)	200-250 gr	200-250 gr
Pureak	1 burruntzali (150 gr)	120-150 gr	120-150 gr
Barazkiak osoan (patatak gehi...)	1 burruntzali (200 gr)	120-150 gr	120-150 gr

Adin tarte honetan, bazkaria zerbitzutik hartzen dute / En esta franja de edad, pasan por el servicio a coger la comida.

Bigarren platera jaten bada, lehen platera beti errepikatu ahal da / Si se come el 2º plato, el 1º plato siempre se puede repetir.

Lehen eta bigarren platera jaten badira, fruta beti errepikatu ahal da / Si se come el 1º y 2º plato, la fruta siempre se puede repetir.



BIGARREN PLATERA	LH 6. MAILAN BANATZEN DENA, SUKALDATUTA	Eusko Jaurlaritzako GOMENDIOAK LH 2-6 (gordin)	Eusko Jaurlaritzako GOMENDIOAK LH 2-6 (sukaldatuta)
*Arraina saltsan *Arraina labean *Arraina urdina	Aukeran zati 1 ala 2 (45 gr)	100-120 gr	85-102 gr
*Legatza frijitua	Zati 1	100-120 gr	85-102 gr
Arrautza frijitua Arrautza beteak Arrautza egosiak	Aukeran 1 ala 2	1 ala 2 unitate	1 ala 2 unitate
Patata tortila	**Zati 1	Ez dago	Ez dago
Indioilar sukalkia + saltsa	Goilarekada 1 +2 patata	100-130 gr	100-130 gr
Albondigak	Aukeran 3 ala 4 (100 gr)	80-110 gr	64-88 gr
Hanburgesa ***	unitate 1 ertaina (110 gr)	80-110 gr	64-88 gr
Lasaña	**Zati 1	Ez dago	Ez dago
Oilaskoa Oilasko labean Oilasko errea	izter 1 txikia + kontramuslo 1 (170 gr)	200-240 gr	140-168 gr
Bularki irineztatua	Aukeran zati 1 ala 2 (100 gr)	90-120 gr	63-94 gr
Solomoa	Xerra 1 (100 gr) 1 platera jan bada +1	80-110 gr	68-88 gr
Solomo adabatua	Xerra 1 eta 1/2 (100 gr)	80-110 gr	64-88 gr
San Jakoboak ***	Unitate 1. 1. Platera jan bada + 1	Ez dago	Ez dago

*Arraina beti errepikatu ahal da / *el pescado siempre se puede repetir.

**Maila bakoitzaren arabera, zatiak handiagoak izango dira / ** los tamaños serán más grandes en función de los cursos.

***Lehen platera nabarmen jan bada, bigarren platera beti errepikatu ahal da /

***Si se come el 1º plato de forma visible, el 2º plato siempre se puede repetir.



Bigarren Hezkuntza 1-2.mailak / 1º y 2º curso de Educación Secundaria.

LEHEN PLATERA	DBH 1. MAILAN BANATZEN DENA, SUKALDATUTA	DBH 2. MAILAN BANATZEN DENA, SUKALDATUTA	Eusko Jaurlaritzako GOMENDIOAK DBH 1-4 (gordin)	Eusko Jaurlaritzako GOMENDIOAK DBH 1-4 (sukaldatuta)
Pasta	1 espumadera (220 gr)	1 espumadera (220 gr)	80-90 gr	200-225 gr
Arroza	1 espumadera (240 gr)	1 espumadera (240 gr)	80-90 gr	240-270 gr
Garbantzuak	1 burruntzali (240 gr)	1 burruntzali (240 gr)	80-90 gr	240-270 gr
Indabak				
Dilistak				
Patata errioxar erara Marmitakoa Porru patata	1 burruntzali (220 gr)	1 burruntzali (250 gr)	200-250 gr	200-250 gr
Pureak	1 burruntzali (150 gr)	1 burruntzali (150 gr)	150-200 gr	150-200 gr
Barazkiak osoan (patatak gehi...)	1 burruntzali (200 gr)	1 burruntzali (200 gr)	150-200 gr	150-200 gr

Adin tarte honetan, bazkaria zerbitzutik hartzen dute / En esta franja de edad, pasan por el servicio a coger la comida.

Bigarren platera jaten bada, lehen platera beti errepikatu ahal da / Si se come el 2º plato, el 1º plato siempre se puede repetir.

Lehen eta bigarren platera jaten badira, fruta beti errepikatu ahal da / Si se come el 1º y 2º plato, la fruta siempre se puede repetir.



BIGARREN PLATERA	DBH 1. MAILAN BANATZEN DENA, SUKALDATUTA	DBH2 MAILAN BANATZEN DENA, SUKALDATUTA	Eusko Jaurlaritzako GOMENDIOAK DBH 1-4 (gordin)	Eusko Jaurlaritzako GOMENDIOAK DBH 1-4 (sukaldatuta)
*Arraina saltsan *Arraina labean *Arraina urdina	Aukeran zati 1 ala 2 (100 gr)	Aukeran zati 1 ala 2 (100 gr)	100-120 gr	85-102 gr
*Legatza frijitua	Zati 1	Zati 1	100-120 gr	85-102 gr
Arrautza frijitua Arrautza beteak Arrautza egosiak	Aukeran 1 ala 2	Aukeran 1 ala 2	1 ala 2 unitate	1 ala 2 unitate
Patata tortila	**Zati 1	**Zati 1	Ez dago	Ez dago
Indioilar sukalkia + saltsa	Goilarekada 2 +2 edo 3 patata	Goilarekada 2 +2 edo 3 patata	100-130 gr	100-130 gr
Albondigak	Aukeran 4 ala 5 (165 gr)	Aukeran 4 ala 5 (165 gr)	80-110 gr	64-88 gr
Hanburgesa ***	unitate 1 ertaina (110 gr)	unitate 1 ertaina (110 gr)	80-110 gr	64-88 gr
Lasaña	**Zati 1 nabarmenagoa	**Zati 1 nabarmenagoa	Ez dago	Ez dago
Oilaskoa Oilasko labean Oilasko errea	izter 1 + kontramuslo 1 (200 gr)	izter 1 + kontramuslo 1 (200 gr)	200-240 gr	140-168 gr
Bularki irineztatua	Zati 2 (140 gr)	Zati 2 (140 gr)	90-120 gr	63-94 gr
Solomoa	2 xerra (140 gr)	2 xerra (140 gr)	80-110 gr	68-88 gr
Solomo adabatua	Aukeran xerra 1 ala 2 xerra (120 gr)	Aukeran xerra 1 ala 2 xerra (120 gr)	80-110 gr	64-88 gr
San Jakoboak ***	2 unitate	2 unitate	Ez dago	Ez dago

*Arraina beti errepikatu ahal da / *el pescado siempre se puede repetir.

**Maila bakoitzaren arabera, zatiak handiagoak izango dira / ** los tamaños serán más grandes en función de los cursos.

***Lehen platera nabarmen jan bada, bigarren platera beti errepikatu ahal da /

***Si se come el 1º plato de forma visible, el 2º plato siempre se puede repetir.



Bigarren Hezkuntza 3-4.mailak / 3º y 4º curso de Educación Secundaria.

LEHEN PLATERA	DBH 3. MAILAN BANATZEN DENA, SUKALDATUTA	DBH 4. MAILAN BANATZEN DENA, SUKALDATUTA	Eusko Jaurlaritzako GOMENDIOAK DBH 1-4 (gordin)	Eusko Jaurlaritzako GOMENDIOAK DBH 1-4 (sukaldatuta)
Pasta	1 espumadera (220 gr)	1 espumadera (220 gr)	80-90 gr	200-225 gr
Arroza	1 espumadera (300 gr)	1 espumadera (300 gr)	80-90 gr	240-270 gr
Garbantzuak	1 burruntzali (280 gr)	1 burruntzali (280 gr)	80-90 gr	240-270 gr
Indabak				
Dilistak				
Patata errioxar erara Marmitakoa Porru patata	1 burruntzali (250 gr)	1 burruntzali (250 gr)	200-250 gr	200-250 gr
Pureak	1 burruntzali (200 gr)	1 burruntzali (200 gr)	150-200 gr	150-200 gr
Barazkiak osoan (patatak gehi...)	1 burruntzali (250 gr)	1 burruntzali (250 gr)	150-200 gr	150-200 gr

Adin tarte honetan, bazkaria zerbitzutik hartzen dute / En esta franja de edad, pasan por el servicio a coger la comida.

Bigarren platera jaten bada, lehen platera beti errepikatu ahal da / Si se come el 2º plato, el 1º plato siempre se puede repetir.

Lehen eta bigarren platera jaten badira, fruta beti errepikatu ahal da / Si se come el 1º y 2º plato, la fruta siempre se puede repetir.



BIGARREN PLATERA	DBH 3. MAILAN BANATZEN DENA, SUKALDATUTA	DBH4 MAILAN BANATZEN DENA, SUKALDATUTA	Eusko Jaurlaritzako GOMENDIOAK DBH 1-4 (gordin)	Eusko Jaurlaritzako GOMENDIOAK DBH 1-4 (sukaldatuta)
*Arraina saltsan *Arraina labean *Arraina urdina	Aukeran zati 1 ala 2 (100 gr)	Aukeran zati 1 ala 2 (100 gr)	100-120 gr	85-102 gr
*Legatza frijitua	Zati 1	Zati 1	100-120 gr	85-102 gr
Arrautza frijitua Arrautza beteak Arrautza egosiak	Aukeran 1 ala 2	Aukeran 1 ala 2	1 ala 2 unitate	1 ala 2 unitate
Patata tortila	**Zati 1	**Zati 1	Ez dago	Ez dago
Indioilar sukalkia + saltsa	Goilarekada 2 +3 edo 4 patata	Goilarekada 2 +3 edo 4 patata	100-130 gr	100-130 gr
Albondigak	Aukeran 4 ala 5 (165 gr)	Aukeran 4 ala 5 (165 gr)	80-110 gr	64-88 gr
Hanburgesa ***	unitate 1 handia (150 gr)	unitate 1 handia (150 gr)	80-110 gr	64-88 gr
Lasaña	**Zati 1 nabarmenagoa	**Zati 1 nabarmenagoa	Ez dago	Ez dago
Oilaskoa Oilasko labean Oilasko errea	izter 1 + kontramuslo 1 (230 gr)	izter 1 + kontramuslo 1 (230 gr)	200-240 gr	140-168 gr
Bularki irineztatua	Zati 2 (140 gr)	Zati 2 (140 gr)	90-120 gr	63-94 gr
Solomoa	3 xerra (210 gr)	3 xerra (210 gr)	80-110 gr	68-88 gr
Solomo adabatua	Aukeran xerra 2 ala 3 xerra (140 gr)	Aukeran 2 ala 3 xerra (140 gr)	80-110 gr	64-88 gr
San Jakoboak ***	2 unitate	2 unitate	Ez dago	Ez dago

*Arraina beti errepikatu ahal da / *el pescado siempre se puede repetir.

**Maila bakoitzaren arabera, zatiak handiagoak izango dira / ** los tamaños serán más grandes en función de los cursos.

***Lehen platera nabarmen jan bada, bigarren platera beti errepikatu ahal da /

***Si se come el 1º plato de forma visible, el 2º plato siempre se puede repetir.



Batxilergoa 1-2.mailak / 1º y 2º curso de Bachiller.

LEHEN PLATERA	BATXI 1. MAILAN BANATZEN DENA, SUKALDATUTA	BATXI 2. MAILAN BANATZEN DENA, SUKALDATUTA	Eusko Jaurlaritzako GOMENDIOAK BATXI 1-2 (gordin)	Eusko Jaurlaritzako GOMENDIOAK BATXI 1-2 (sukaldatuta)
Pasta	1 espumadera (225 gr)	1 espumadera (225 gr)	80-90 gr	200-225 gr
Arroza	1 espumadera (300 gr)	1 espumadera (300 gr)	80-90 gr	240-270 gr
Garbantzuak	1 burruntzali (280 gr)	1 burruntzali (280 gr)	90-100 gr	270-300 gr
Indabak				
Dilistak				
Patata errioxar erara Marmitakoa Porru patata	1 burruntzali (250 gr)	1 burruntzali (250 gr)	200-250 gr	200-250 gr
Pureak	1 burruntzali (280 gr)	1 burruntzali (280 gr)	Ez dago	Ez dago
Barazkiak osoan (patatak gehi...)	1 burruntzali (250 gr)	1 burruntzali (250 gr)	200-250 gr	200-250 gr

Adin tarte honetan, bazkaria zerbitzutik hartzen dute / En esta franja de edad, pasan por el servicio a coger la comida.

Bigarren platera jaten bada, lehen platera beti errepikatu ahal da / Si se come el 2º plato, el 1º plato siempre se puede repetir.

Lehen eta bigarren platera jaten badira, fruta beti errepikatu ahal da / Si se come el 1º y 2º plato, la fruta siempre se puede repetir.



BIGARREN PLATERA	BATXI 1. MAILAN BANATZEN DENA, SUKALDATUTA	BATXI 2. MAILAN BANATZEN DENA, SUKALDATUTA	Eusko Jaurlaritzako GOMENDIOAK BATXI 1-2 (gordin)	Eusko Jaurlaritzako GOMENDIOAK BATXI 1-2 (sukaldatuta)
*Arraina saltsan *Arraina labean *Arraina urdina	Aukeran	Aukeran	150-180 gr	127-153 gr
*Legatza frijitua	Aukeran	Aukeran	150-180 gr	127-153 gr
Arrautza frijitua Arrautza beteak Arrautza egosiak	2 unitate	2 unitate	2 unitate	2 unitate
Patata tortila	**Zati 1	**Zati 1	Ez dago	Ez dago
Indioilar sukalkia + saltsa	Goilarekada 1 ala 2+ 4 patata	Goilarekada 1 ala 2+ 4 patata	100-130 gr	100-130 gr
Albondigak	Aukeran 5 ala 6 (225 gr)	Aukeran 5 ala 6 (225 gr)	80-110 gr	64-88 gr
Hanburgesa ***	unitate 1 handia (150 gr)	unitate 1 handia (150 gr)	120-140 gr	96-112 gr
Lasaña	**Zati 1 nabarmenagoa	**Zati 1 nabarmenagoa	Ez dago	Ez dago
Oilaskoa Oilasko labean Oilasko errea	izter 1 + kontramuslo 1 (230 gr)	izter 1 + kontramuslo 1 (230 gr)	200-240 gr	140-168 gr
Bularki irineztatua	Zati 3 (210 gr)	Zati 3 (210 gr)	130-150 gr	91-105 gr
Solomoa	3 xerra (210 gr)	3 xerra (210 gr)	120-140 gr	96-112 gr
Solomo adabatua	3 xerra (210 gr)	3 xerra (210 gr)	120-140 gr	96-112 gr
San Jakoboak ***	2 unitate	2 unitate	Ez dago	Ez dago

*Arraina beti errepikatu ahal da / *el pescado siempre se puede repetir.

**Maila bakoitzaren arabera, zatiak handiagoak izango dira / ** los tamaños serán más grandes en función de los cursos.

***Lehen platera nabarmen jan bada, bigarren platera beti errepikatu ahal da /

***Si se come el 1º plato de forma visible, el 2º plato siempre se puede repetir.

