

JANTOKI hezitzailea

SUKALDETIK MAHAIRA



ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

2

3

4

5

6

9

- Dilistak barazkiekin
- Txerri xerra piper gorriekin
- Fruta

10

- **Porrusalda**
- Legatza arrauztatua limoiarekin
- Fruta

11

- Arroza tomatearekin
- Indioilar gisatua
- Fruta

12

- **Barazki krema** ogi xigortuarekin
- Kiribilak txanpi eta berakatzarekin
- Fruta

13

- Errusiar entsalada maionesarekin
- **Arrain freskoa** uhazarekin
- Izozia

16

- Makarroiak boloniar erara
- Makailua piperradarekin
- Fruta

17

- Txitxirioak barazki eta azenarioarekin
- **Kalabazina plantxan** saltsan
- Fruta

18

- Arrain zopa
- Pernil errea saltsan txanpiekin
- Fruta

19

- **Brokolia** patatekin
- Oilasko errea patata frijituekin
- Iogurta

20

- Indaba gorriak barazki eta **txorizoarekin**
- Arrautza egosiak tomate saltsarekin
- Fruta

23

- Lekak azenario eta patatekin
- Oilasko paparra cous-cousarekin
- Fruta

24

- Marmitakoa
- San jakoboa tomate errearekin
- Fruta

25

- Hiru gutzietako arroza
- Txipiroiak saltsan
- **Etxeko natilak**

26

- Ilarrak olio errearekin
- Behi hanburgesa entsaladarekin
- Fruta

27

- Pasta entsalada
- **Arrain freskoa** uhazarekin
- Fruta

30

- **Azalorea patata** eta azenarioarekin
- Arroza tomatearekin
- Fruta



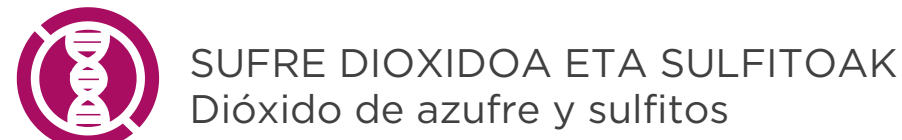
GLUTEN



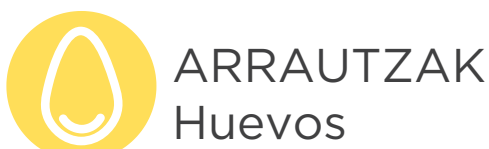
ESNEKIAK
Lácteos



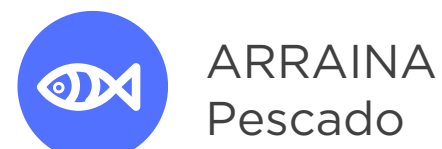
SOJA



SUFRE DIOXIDO A ETA SULFITOAK
Dióxido de azufre y sulfitos



ARRAUTZAK
Huevos



ARRAINA
Pescado



MOSTAZA



FRUITU OSKOLDUNAK
frutos con cáscara

Elikagai ekologiko eta 0 kilometrokoak

Berde kolorez adierazitako elikagaiak gure inguru hurbileo baserri eta nekazal-ustiategietan ekoiztutakoak dira. Jantokian ekoiztutako postrea dela ere adierazten du.

Ogia: astean behin ogi desberdinen eskaintza burutzen dugu; integralak, haziekin, arto-irinaduna...

jantokia@laudioikastola.eus

JANTOKI hezitzailea

SUKALDETIK MAHAIRA



ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

2

3

4


5

6

9

- Dilistak barazkiekin
- Azalorea olio errearekin
- Fruta

10

- **Porrusalda**
- Eskalope beganoa 
- Fruta


11

- Arroza tomatearekin
- Barazki menestra
- Fruta

12

- **Barazki krema**
- Pasta baratxuriarekin
- Fruta

13

- Errusiar entsalada
- Etxeko kroketa beganoak 
- Izozkia

16

- Makarroiak tomatearekin
- Lekak patatekin
- Fruta

17

- Txitxirioak barazkiekin
- **Kalabazina saltsan**
- Fruta

18

- Barazki zopa
- Txanpiak plantxan
- Fruta


19

- **Brokolia**
- Nuggets beganoak 
- Soja iogurta

20

- Indaba gorriak barazkiekin
- Menestra
- Fruta

23

- Lekak azenario eta patatekin
- Etxeko kroketa beganoak 
- Fruta



24

- **Porrusalda**
- Dilistak
- Fruta

25

- Hiru gutzietako arroza
- Ziazerbak
- Fruta

26

- Ilarrak olio errearekin
- Hanburgesa beganoa 
- Fruta 

27

- Pasta entsalada
- Menestra
- Fruta

30

- **Azalorea patata eta azenarioarekin**
- Arroza tomatearekin
- Fruta



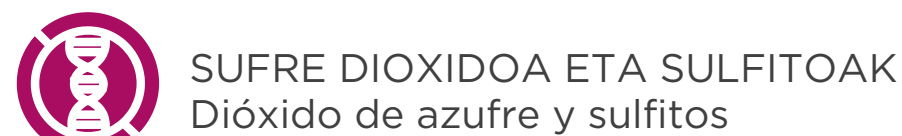
GLUTEN



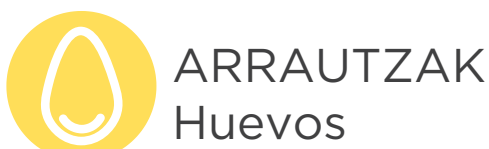
ESNEKIAK
Lácteos



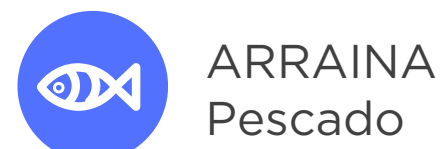
SOJA



SUFRE DIOXIDO ETA SULFITOAK
Dióxido de azufre y sulfitos



ARRAUTZAK
Huevos



ARRAINA
Pescado



MOSTAZA



FRUITU OSKOLDUNAK
frutos con cáscara

Elikagai ekologiko eta 0 kilometrokoak

Berde kolorez adierazitako elikagaiak gure inguru hurbileo baserri eta nekazal-ustiategietan ekoiztutakoak dira. Jantokian ekoiztutako postrea dela ere adierazten du.

Ogia: astean behin ogi desberdinen eskaintza burutzen dugu; integralak, haziekin, arto-irinaduna...

jantokia@laudioikastola.eus