

# 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 zigortuarekin
- 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 DIOXIDOA 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, haziarekin, arto-irinaduna...

[jantokia@laudioikastola.eus](mailto: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 boloniar erara
- Lekak patatekin
- Fruta

17

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

18

- Arrain zopa
- Txanpiak plantxan
- Fruta

19

- **Gazpatxo**
- Nuggets beganoak
- Soja iogurta

20

- Indaba gorriak barazkiekin
- Brokolia
- 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

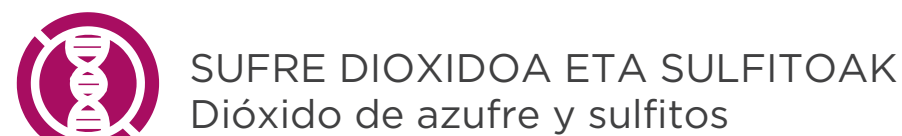
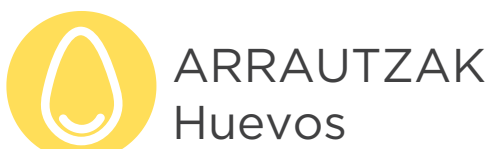
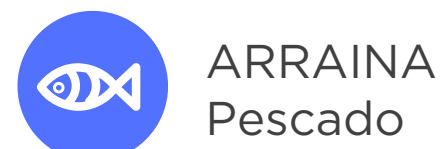
- **Azalorea patata eta azenarioarekin**
- Arroza tomatearekin
- Fruta



GLUTEN

ESNEKIAK  
Lácteos

SOJA

SUFRE DIOXIDO ETA SULFITOAK  
Dióxido de azufre y sulfitosARRAUTZAK  
HuevosARRAINA  
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](mailto:jantokia@laudioikastola.eus)