

JANTOKI hezitzailea

SUKALDETIK MAHAIRA



ASTELEHENA

2

- Dilistak barazkiekin
- Cous-cousa pistoarekin
- Fruta

ASTEARTEA

3

- Zopa txitxirioekin
- Indoiilar paparra piper gorriekin
- Fruta

ASTEAZKENA

4

- **Porrusalda**
- Bakailaoa pistoarekin
- logurta

OSTEGUNA

5

- Makarroiak boloniar eran
- Patata tortila uhazarekin
- Fruta

OSTIRALA

6

9

- **Kalabaza purea**
- Txerri xerra patata frijituekin
- Fruta

10

- Indaba zuriak ziazerbekin
- Legatza arrautzaztatuta maionesarekin
- Fruta

11

- Lekak patata eta azenarioarekin
- Albondigak saltsan
- Fruta

12

- Espiralak italiar saltsan
- Izokina labean tomate eta kipularekin
- Fruta

13

- **Patatak errioxar erara**
- Oilasko errea entsaladarekin
- Fruta

16

- **Sasoiko barazki krema**
- Urdaiazpiko eta barazki nahaskia entsaladarekin
- logurta

17

- Ilarrak olio errearekin
- Arroza tomatearekin
- Fruta

18

- Barazki zopa arrautza egosiarekin
- Behi sukalkia
- Fruta

19

- Indaba gorriak txorizoarekin
- **Arrain freskoa** entsaladarekin
- Turroia

20

- Makarroiak tomatearekin
- Solomoa plantxan piper gorriekin
- Fruta

23

- **Patatak barazkiekin**
- Legatza arrautzaztatua maionesarekin
- Fruta

24

-

25

-

26

- Arroza tomatearekin
- Sahieskia labean uhazarekin
- Fruta

27

- Indaba zuriak
- Txipirioiak saltsan
- Fruta

30

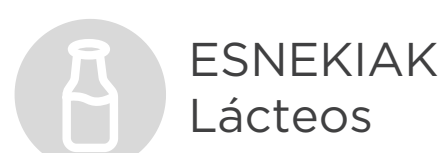
- Makarroiak tomatearekin
- Arrautza frijituak patatekin
- Fruta

31

-



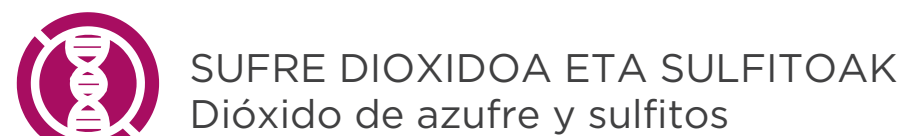
GLUTEN



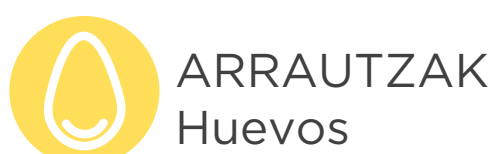
ESNEKIAK
Lácteos



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

JANTOKI hezitzailea SUKALDETIK MAHAIRA



ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

2

- Dilistak barazkiekin
- Cous-cousa pistoarekin
- Fruta



3

- Zopa txitxirioekin
- Eskalope beganoa piper gorriekin
- Fruta

4

- **Porrusalda**
- Pistoa
- Soja iogurta

5

- Makarroiak tomatearekin
- Entsalada mixtoa
- Fruta

6

9

- **Kalabaza purea**
- Nuggets beganoak patata frijituekin
- Fruta

10

- Indaba zuriak ziazerbekin
- Brokolia olio errearekin
- Soja iogurta

11

- Lekak patata eta azenarioarekin
- Hanburgesa beganoa
- Fruta

12

- Espiralak tomatearekin
- Menestra olio errearekin
- Fruta

13

- **Patatak barazkiekin**
- Alberjina frijitua entsaladarekin
- Fruta

16

- **Sasoiko barazki krema**
- Pistoa
- Soja iogurta

17

- Ilarrak olio errearekin
- Arroza tomatearekin
- Fruta

18

- Barazki zopa
- Barazki krocketak
- Fruta

19

- Indaba gorriak barazkiekin
- Azalorea olio errearekin
- Txokolate postrea

20

- Makarroiak tomatearekin
- Kuitxoa plantxan piper gorriekin
- 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, haziekin, arto-irinaduna...

jantokia@laudioikastola.eus