

JANTOKI hezitzailea

SUKALDETIK MAHAIRA



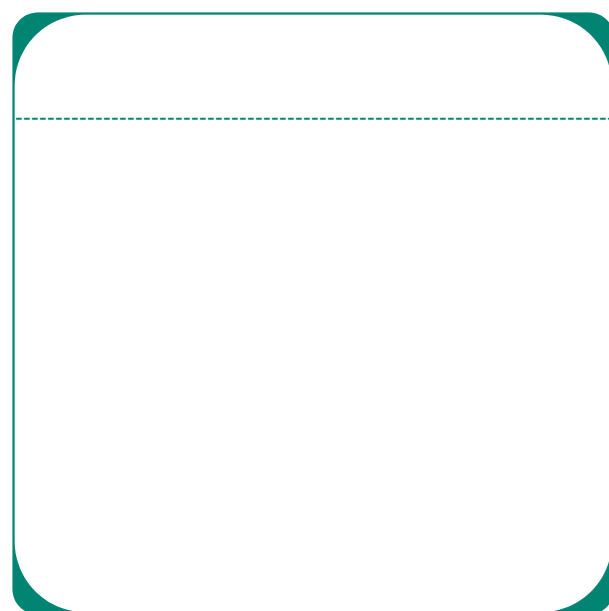
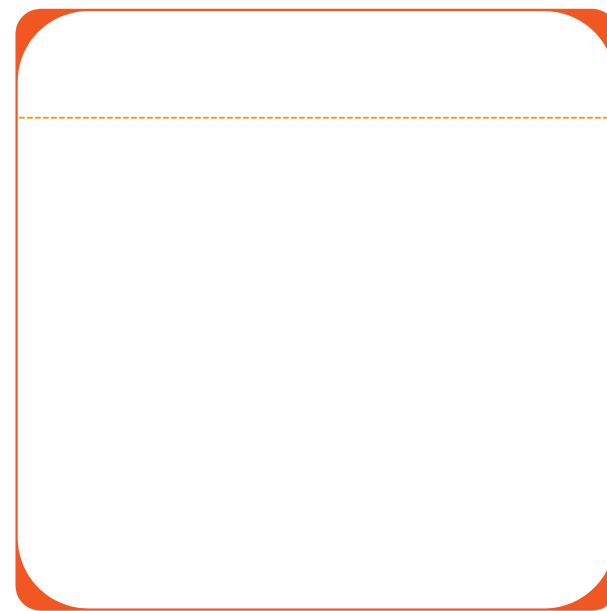
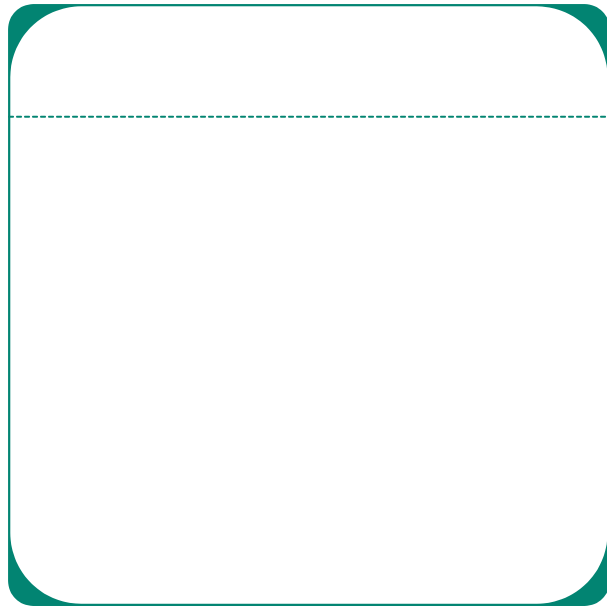
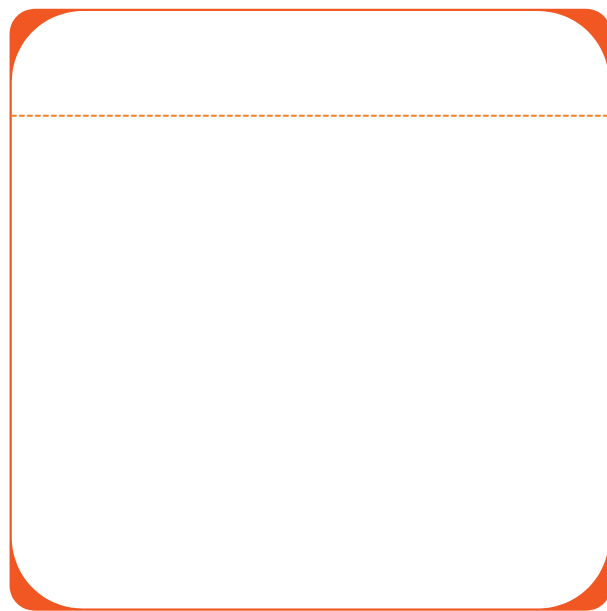
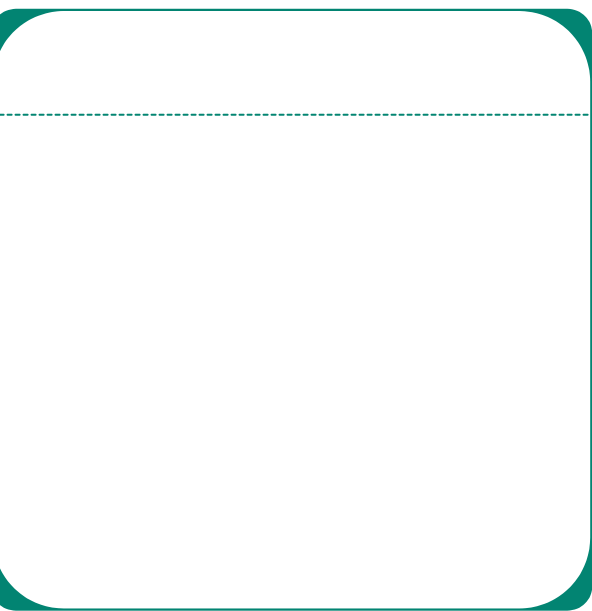
ASTELEHENA

ASTEARTEA




ASTEAZKENA

OSTEGUNA





OSTIRALA




3

- Lekak azenario eta patatekin
- Oilasko paparra txanpi saltsarekin  
- Fruta 






4

- Dilistak barazkiekin
- Abadejo arrautzaztatua maionesarekin   
- Fruta 




5

- Porrusalda**
- Albondigak saltsan 
- Fruta 



6

- Espagetiak karbonara erara 
- Txorizo tortila tomate entsaladarekin**   
- logurta 


7

- Arroza tomatearekin
- Arrain freskoa uhazarekin**  
- Fruta 


10

- Marmitakoa 
- Solomoa plantxan piper gorriekin
- logurta 


11

- Barazki krema**
- Oilasko errea patata frijituekin
- Fruta 


12

- Makarroiak tomatearekin
- Txipiroiak saltsan
- Fruta 



13

- Ilarrak olio errearekin
- Sanjakoboa entsaladarekin    
- Fruta 






14

- Menestra
- Barazki paella
- Fruta 


17

- Brokolia** olio errearekin
- Saltxitxak patata purearekin 
- Fruta 



18

- Zopa txitxirioekin 
- Legatza arrautzaztatuta limoiarekin   
- Fruta 

19

- Kalabaza krema** ogi-txigortuarekin 
- Pernil errea saltsan
- Fruta 




20

- Indaba zuriak ziazerbekin
- Urdaiazpiko eta barazki nahaskia 
- logurta 



21

- Espiralak boloniar erara 
- Arrain freskoa entsaladarekin**  
- Fruta 






24

- Arroza tomatearekin
- Txerri xerra uhazarekin  
- Fruta 



25

- Indaba gorriak barazkiekin
- Bakailaoa ajoarriero erara 
- Fruta 



26

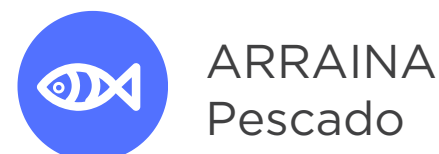
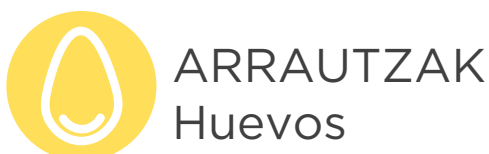
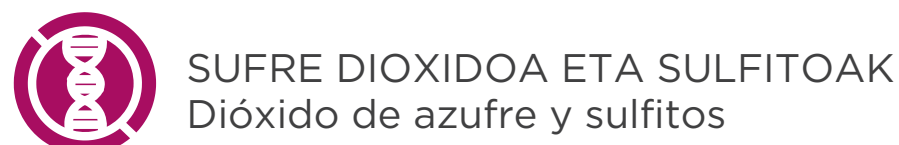
- Oilasko zopa arrautza egosiarekin  
- Indioilar gisatua txanpiekin
- Etxeko tostak   

27

- Txitxirioak txorizoarekin**
- Izokina saltsan 
- logurta 

28

- Lekak azenario eta patatekin
- Pasta baratxuriarekin 
- Fruta 



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

3

- Lekak azenario eta patatekin
- Hanburgesa beganoa
- Fruta

4

- Dilistak barazkiekin
- **Azalorea** olio errearekin
- Fruta

5

- **Porrusalda**
- Nuggets barazki saltsarekin
- Fruta

6

- Espagetiak tomatearekin
- **Alberjina** plantxan entsaladarekin
- Soja iogurta

7

- **Entsalada mistoa**
- Arroza tomatearekin
- Fruta

10

- **Patatak barazkiekin**
- Eskalope beganoa piper gorriekin
- Iogurta

11

- **Barazki krema**
- **Kalabazina** patata frijituekin
- Fruta

12

- Makarroiak tomatearekin
- Indaba txuriak
- Fruta

13

- Ilarrak olio errearekin
- Etxeko krocketak **entsaladarekin**
- Fruta

14

- Menestra
- Barazki paella
- Fruta

17

- **Brokolia** olio errearekin
- Dilistak barazkiekin
- Fruta

18

- Zopa barazkiekin
- Txitxirioak azarekin
- Fruta

19

- **Kalabaza krema** ogi-txigortuarekin
- Hanburgesa barazki saltsan
- Fruta

20

- Indaba zuriak ziazerbekin
- **Pistoa**
- Soja iogurta

21

- Espiralak tomatearekin
- Ilarrak olio errearekin
- Fruta

24

- Arroza tomatearekin
- **Entsalada mistoa**
- Fruta

25

- Indaba gorriak barazkiekin
- **Kalabazina plantxan**
- Fruta

26

- Barazki zopa
- Eskalope beganoa txanpiekin
- Fruta

27

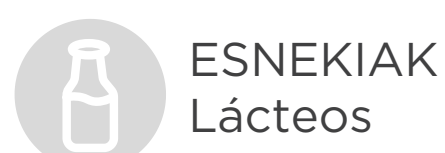
- Txitxirioak barazkiekin
- **Aza** olio errearekin
- Soja iogurta

28

- Lekak azenario eta patatekin
- Pasta baratxuriarekin
- Fruta



GLUTEN



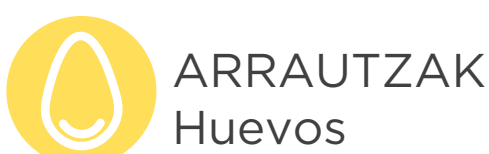
ESNEKIAK Lácteos



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