

JANTOKI hezitzailea SUKALDETIK MAHAIRA



ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

1

- Indaba zuriak barazkiekin eta ganbekin
- Itsas oilarra limoiarekin
- Fruta

2

- Brokolia olio errearekin
- Albondigak saltsan
- Fruta

3

- Patatak barazkiekin
- **Arrain freskoa entsaladarekin**
- logurta

4

- Cous cousa pistoarekin
- Arrautza frijituak txorizoarekin
- Fruta

7

- Dilistak barazkiekin
- Legatza arrauztatua menestrarekin
- logurta

8

- Azalore krema ogitxoekin
- Arroza tomatearekin
- Fruta

9

- Pasta baratxuriarekin eta txanpiekin
- Bakailaoa tomatearekin
- Fruta

10

- Txitxirioak barazkiekin
- Indioilar sukalkia
- Fruta

11

14

- Pasta tomatea eta gaztarekin
- Tortila frantsesa entsaladarekin
- Fruta

15

- Porrusalda
- Abadejo maonesarekin
- Fruta

16

- Indaba gorriak barazki eta txorizoarekin
- Odolostea piper gorriekin
- logurta

17

18

21

22 HAURTZAINDEGIA

- Arroza tomatearekin
- Arrautza frijituak patatekin
- Fruta

23 HAURTZAINDEGIA

- Dilistak barazkiekin
- Arraina bizkaitar erara
- Natilak

24 HAURTZAINDEGIA

- Espagetiak barazkiekin
- Txerri gisatua
- Fruta

25 HAURTZAINDEGIA

- Barazki purea
- Txipiroiak saltsan
- Fruta

28

29 HAURTZAINDEGIA

- Patatak barazkiekin
- Behi xerra uhazarekin
- Fruta

30 HAURTZAINDEGIA

- Indaba zuriak barazkiekin
- Legatza arrauztatua
- Fruta



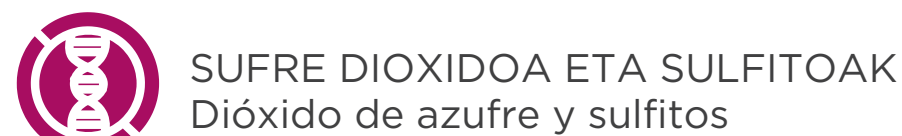
GLUTEN



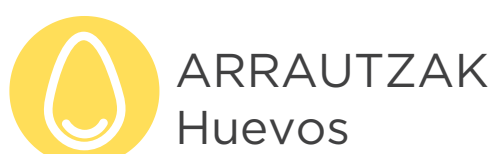
ESNEKIAK
Lácteos



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

JANTOKI hezitzailea

SUKALDETIK MAHAIRA



ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA


OSTEGUNA

OSTIRALA


1

- Indaba zuriak barazkiekin
- Kalabazina plantxan
- Fruta



2

- Brokolia patatekin
- Hanburgesa beganoa saltsan 
- Fruta

3

- Patatak barazkiekin
- Entsalada mixtoa 
- Soja iogurta


4

- Cous cousa pistoarekin 
- Nuggets beganoak 
- Fruta


7

- Dilistak barazkiekin
- Bruselaza olio errearekin
- Soja iogurta

8

- Azalore krema ogitxoekin 
- Arroza tomatearekin
- Fruta

9

- Pasta baratxuriarekin 
- Aberjina errea
- Fruta

10


- Txitxirioak barazkiekin
- Aza olio errearekin
- Fruta

11

14

- Pasta tomatearekin
- Azalorea olio errearekin
- Fruta

15

- Porrusalda
- Kroketak 
- Fruta

16

- Indaba gorriak
- Brokolia
- Soja iogurta

17

18

21

22

23

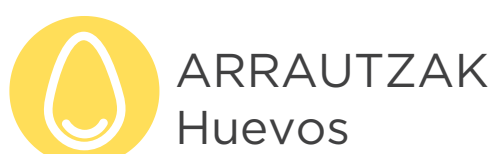
24

25

28

29

30



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