

## JANTOKI hezitzailea SUKALDETIK MAHAIRA



### ASTELEHENA

### ASTEARTEA

### ASTEAZKENA

### OSTEGUNA

### OSTIRALA

			1	2
5	6	7	8	9
<ul style="list-style-type: none"> <li>Menestra</li> <li>Oilasko paparra gazta saltsarekin  </li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Txitxirioak barazkiekin</li> <li>Legatza arrauztatua <b>limoiarekin</b>   </li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Porrusalda</b></li> <li>Sahieski errea piper gorriekin</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Espagetiak karbonara eran  </li> <li><b>Txorizo</b> tortila tomate errearekin </li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz entsalada   </li> <li><b>Arrain freskoa uhazarekin</b></li> <li>logurta </li> </ul>
12	13	14	15	16
<ul style="list-style-type: none"> <li>Marmitakoa </li> <li>Solomoa plantxan <b>uhazarekin</b> </li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ilarrak olio errearekin</li> <li>Oilasko errea patata frijituekin</li> <li>Izozkia  </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Barazki krema ogitxoekin</b> </li> <li>Bakailaoa piperradarekin </li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arroza tomatearekin</li> <li>Kalabazin san jakoboak   </li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dilista purea</li> <li>Pasta ajillo eran </li> <li>Fruta</li> </ul>
19	20	21	22	23
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Brokolia</b></li> <li>Hanburgesa tomate saltsan</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Indaba txuriak ziazerbekin</li> <li>Abadejo arrauztatua maionesarekin   </li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Barazki</b> zopa arrautz egosiarekin </li> <li>Pernil errea saltsan</li> <li>Etxeko natilak   </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arrain fideua  </li> <li>Patata tortila </li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lekak patatekin</li> <li><b>Arrain freskoa entsaladarekin</b> </li> <li>Fruta</li> </ul>
26 HAURTZAINDEGIA	27	28	29	30
<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Barazki purea</b></li> <li>Arrautza frijitua uhaza eta tipula potxatuarekin  </li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Indaba gorriak barazkiekin</li> <li>Legatza saltsa berdean  </li> <li>logurta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Azalorea</b></li> <li>Mihia saltsan  </li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Txitxirioak barazkiekin</li> <li>Txanpi erreak patata frijituekin</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta entsalada    </li> <li>Izokina labean tomate eta tipularekin </li> <li>Izotz izozkia</li> </ul>



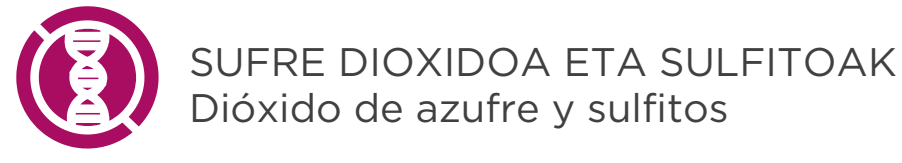
GLUTEN



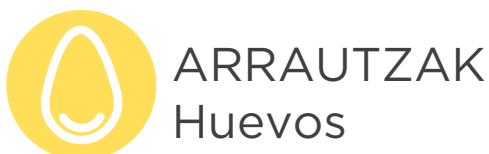
ESNEKIAK  
Lácteos



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](mailto:jantokia@laudioikastola.eus)

## JANTOKI hezitzailea

### SUKALDETIK MAHAIRA



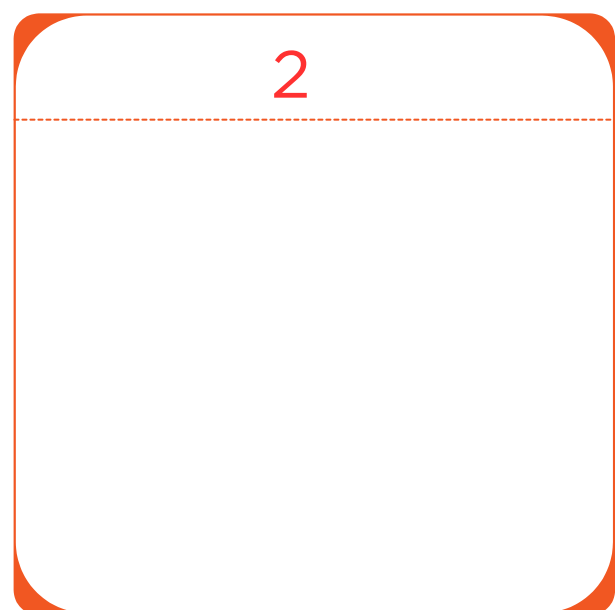
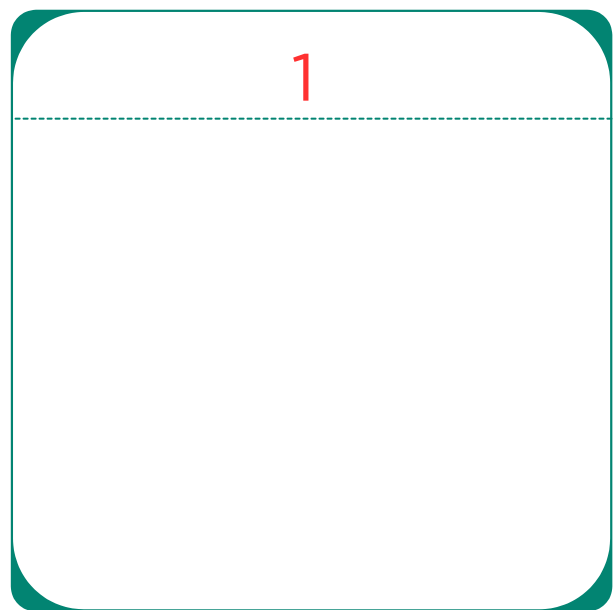
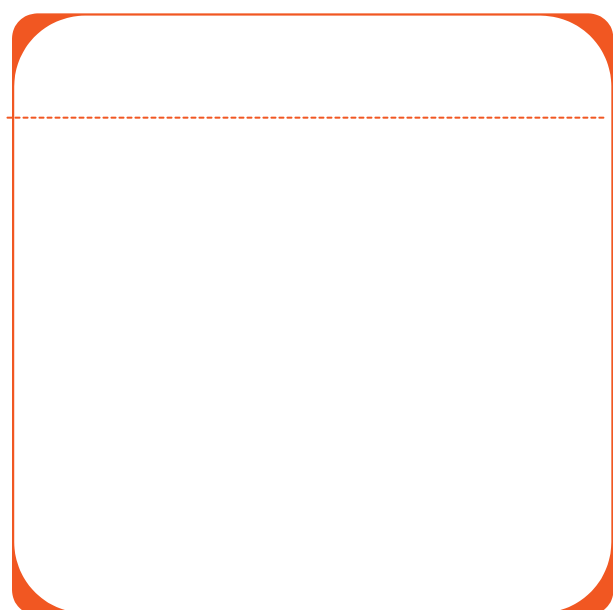
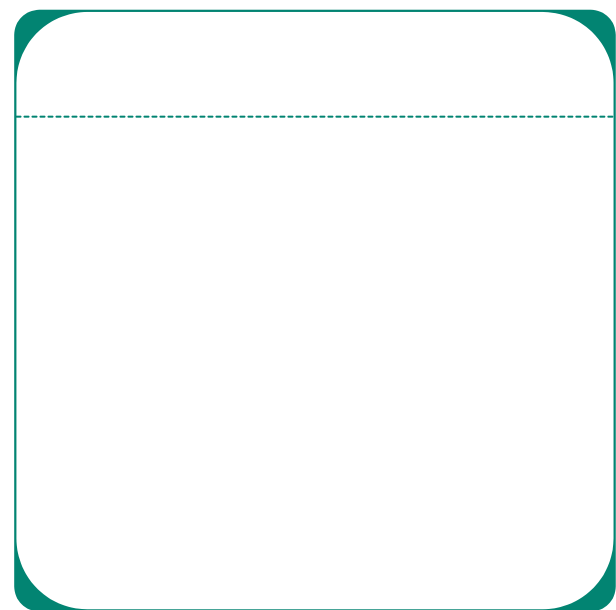
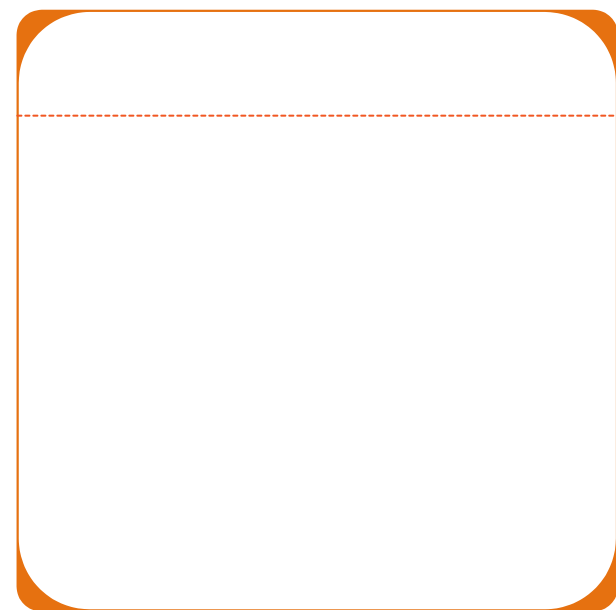
#### ASTELEHENA

#### ASTEARTEA

#### ASTEAZKENA

#### OSTEGUNA

#### OSTIRALA



5

- Menestra
- Hanburgesa
- Fruta

6

- Txitxirioak barazkiekin
- Azalorea
- Fruta

7

- **Porrusalda**
- **Aberjina** frijitua piper gorriekin
- Fruta

8

- Pasta tomatearekin
- Entsalada patata egosiarekin
- Fruta

9

- Arroz entsalada
- Indaba zuriak
- Soja iogurta

12

- **Patatak barazkiekin**
- Kroketa uhazarekin
- Fruta

13

- Ilarrak olio errearekin
- Txanpiak patata frijituekin
- Izozia

14

- **Barazki krema ogitxoekin**
- Nuggets piperradarekin
- Fruta

15

- Arroza tomatearekin
- Kalabazin frijitua
- Fruta

16

- Dilista purea
- Pasta ajillo eran
- Fruta

19

- **Brokolia**
- Hanburgesa tomate saltsan
- Fruta

20

- Indaba txuriak ziazerbekin
- Bruselaza
- Fruta

21

- **Barazki** zopa
- Barazki eskalopea saltsan
- Soja iogurta

22

- Barazki fideua
- Menestra
- Fruta

23

- Lekak patatekin
- **Entsalada mixtoa**
- Fruta

26 HAURTZAINDEGIA

27

- Indaba gorriak barazkiekin
- **Romaneskua**
- Soja iogurta

28

- **Azalorea**
- Falafela saltsan
- Fruta

29

- Txitxirioak barazkiekin
- Txanpi erreak patata frijituekin
- Fruta

30

- Pasta entsalada
- Kroketa tomate eta tipularekin
- Izozia



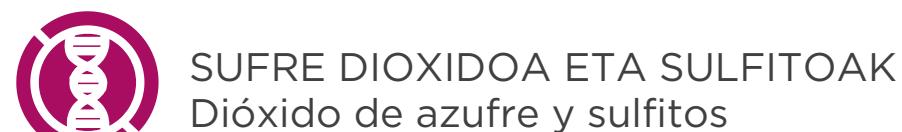
GLUTEN



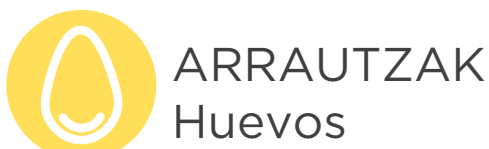
ESNEKIAK  
Lácteos



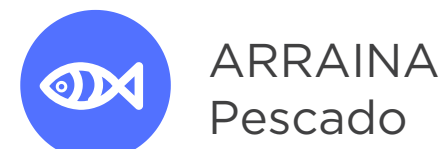
SOJA



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](mailto:jantokia@laudioikastola.eus)