

JANTOKI

hezitzailea

SUKALDETIK MAHAIRA



ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
HAURTZAINDEGIA	1	2	3	4
	- Pasta ajillo eran - Abadejoa - entsaladarekin - Fruta	- Berakatz zopa - Solomoa plantxan patata frijituekin - Fruta	- Indaba zuriak - Sanjakoboak - Fruta	- Arroza tomatearekin - Legatza saltsa berdean - Fruta
7	8	9	10	11
- Porrusalda - Izokina tomate eta kupularekin - Izozkia	- Pasta boloniar eran - Xerra - entsaladarekin - Fruta	- Txitxirioak barazkiekin - Legatza arrauztatua maonesarekin - Fruta	- Brokolia - Hanburgesa gazta saltsarekin - Fruta	- Indaba gorriak - Odolostea piper gorriekin - Fruta
14	15	16	17	18
- Lekak azenarioa eta patatekin - Bakailaoa tomate saltsan - Mamia	- Dilistak barazkiekin - Indioilar sukalkia - Fruta	- Paella - Arrautza frijituak patatekin - Fruta	- Barazki purea - Saltxitxak - entsaladarekin - Fruta	- Pasta entsalada - Itsas oilarra - Fruta
21	22	23	24	
- Ilarrak olio errearekin - Mihia saltsan - Fruta	- Arroza tomatearekin - Legatza - entsaladarekin - Izozkia	- Indaba zuriak - Piper gorriekin - Fruta	- Patatak saltsa berdean - Oilasko errea - Fruta	
28	29	30	31	
- Barazki purea - Legatza maonesarekin - Etxeko natilak	- Fruta - Txitxirioak barazkiekin - Oilasko paparra entsaladarekin - Fruta	- Azalorea - Arroza tomatearekin - Fruta	- Pasta txanpi saltsarekin - Tortila - 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