

JANTOKI

hezitzailea

SUKALDETIK MAHAIRA



ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
8 - Dilistak barazkiekin - Legatza arrautzaztatua limoiarekin - Fruta	9 - Ilarrak - Txorizo tortilla entsaladarekin - Izozkia	10 - Arroz entsalada - Bakailaoa bizkaitar erara - Fruta	11 - Pasta tomate saltsarekin - Oilasko errea - Luzoker entsaladarekin - Fruta	12 - Porrusalda - Hanburgesa gazta saltsarekin - Fruta
15 - Barazki purea - Oilasko paparra piper gorriekin - logurt	16 - Txitzirioak barazkiekin - Abadira mahonesakin - Fruta	17 - Pasta entsalada - Albondigak barazki saltsan - Fruta	18 - Arroza tomatearekin - Kalabazina plantxan - Sagar errea	19 - Menestra - Atun freskoa - Fruta
22 - Pasta boloniar eran - Solomo plantxan piper berdeekin - Fruta	23 - Indaba gorriak barazkiekin - Itsas oilarra limoiarekin - Fruta	24 - Brokoli - Sahieski errea entsaladarekin - Fruta	25 - Entsaladilla errusiarra - Izokin errea - logurt	26 - Itsaski krema - Arrautza frijituak - tomate errearekin - Fruta
29 - Lekak azenarioekin - Kaneloiak - Fruta	30 - Hiru gutziako arroza - Giharra menestrarekin - Izozkia			



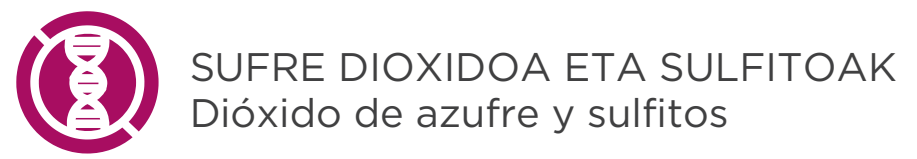
GLUTEN



ESNEKIAK
Lácteos



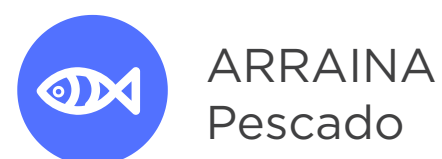
SOJA



SUFRE DIOXIDOA ETA SULFITOAK
Dióxido de azufre y sulfitos



ARRAUTZA
Huevo



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
8 - Dilistak barazkiekin - Azalorea - Fruta	9 - Ilarrak - Kroketak entsaladarekin - Izotz-izozkia	10 - Arroz entsalada  - Falafel bizkaitar saltsan - Fruta	11 - Pasta tomate saltsarekin - Bruselazak - Fruta	12 Porrusalda - Barazki hanburgesa - Fruta
15 - Barazki purea - Barrengorriak piper gorriekin - Soja-iogurta 	16 - Txitxirioak barazkiekin - Tomate entsalada  - Fruta	17 - Pasta entsalada  - Indaba zuriak barazkiekin - Fruta	18 - Arroza tomatearekin - Kalabazina plantxan - Fruta	19 - Menestra - Barazki xerra - Fruta
22 - Pasta tomatearekin - Alberjina plantxan piper berdeekin - Fruta	23 - Indaba gorriak barazkiekin - Entsalada mistoa - Fruta	24 - Brokoli - Nugets entsaladarekin  - Fruta	25 - Entsaladilla errusiarra  - Dilistak - Soja-iogurta 	26 - Barazki krema - Arroza barazkiekin - Fruta
29 - Lekak azenarioekin - Barazki kroketak  - Fruta	30 - Hiru gutziako arroza - Menestra - Izotz-izozkia			



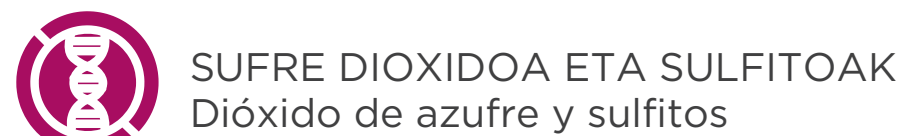
GLUTEN



ESNEKIAK
Lácteos



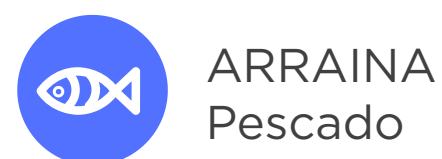
SOJA



SUFRE DIOXIDOA ETA SULFITOAK
Dióxido de azufre y sulfitos



ARRAUTZA
Huevo



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