

JANTOKI

hezitzailea

SUKALDETIK MAHAIRA



ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
		1 - Kuia eta kuiatxo krema ogi-txigorkiekin - Pisto - Sasoiko fruta	2 - Entsala mistoa - Indaba zuriak - Sasoiko fruta	3 - Pasta tomatearekin - Falafela entsaladarekin - Soja iogurta
6 - Sasoiko purea - Barazki hanburgesa tomate entsaladarekin - Sasoiko fruta	7 - Barazki paella - Azalorea - Sasoiko fruta	8 - Indaba gorriak - Barrengorriak piper gorriekin - irasagarra	9 - Menestra - Nugget beganoak barazki saltsan - Sasoiko fruta	10 - Pasta barazki salteatuekin - Entsalada mistoa - Sasoiko fruta
13 - Brokoli - Dilistak - Sasoiko fruta	14 - Kuskus pistorekin - Kroketak piper gorriekin - Sasoiko fruta	15 - Patatak barazkiekin - Txitxirioak - Sasoiko fruta	16 - Lekak azenarioekin - Barazki hanburgesa arto entsaladarekin - Soja iogurta	17 - Arroza tomatearekin - Barazki purea - Sasoiko fruta
20 - Porrusalda - Falafela luzoker entsaldarekin - Soja iogurta	21 - Azalorea - Dilistak - Sasoiko fruta	22 - Barazki zopa - Nugget beganoak saltsan - Sagar errea	23 - Txitxirioak - Arroza barazki saltsan - Sasoiko fruta	24 - Pasta tomatearekin - Pisto - Sasoiko pruta
27 - Brokoli - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta	28 - Ilarrak - Kuiatxo frijitua - Sasoiko fruta	29 - Dilistak - Azalorea - Soja iogurta	30 - Porru krema - Hanburgesa beganoa entsaladarekin - Sasoiko fruta	31 - Menestra - Pasta entsalada - Sasoiko pruta



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 hurbileko baserri eta nekazal-ustategietan 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 - Kuia eta kuiatxo krema ogi-txigorkiekin - Ajoarriero bakailaoa - Sasoiko fruta	2 - Entsala mistoa - Indaba zuriak - Sasoiko fruta	3 - Pasta italiar saltsan - Arrain freskoa entsaladarekin - logurt
6 - Sasoiko purea - Saltxitxak tomate entsaladarekin - Sasoiko fruta	7 - Barazki paella - Legatza saltsa berdean - Sasoiko fruta	8 - Indaba gorriak - Odolostea piper gorriekin - Gazta eta irasagarra	9 - Menestra - Indioilar sukalkia - Sasoiko fruta	10 - Pasta barazki salteatuekin - Atunez beteriko arrautzak entsaladarekin - Sasoiko fruta
13 - Brokoli - Dilistak - Sasoiko fruta	14 - Kuskus pistorekin - Solomo plantxan piper gorriekin - Sasoiko fruta	15 - Patatak errioxar erara - Txipiroiak saltsan - Sasoiko fruta	16 - Lekak azenarioekin - Oilasko errea arto entsaladarekin - Mamia	17 - Arroza tomatearekin - Arrain freskoa urazarekin - Sasoiko fruta
20 - Porrusalda - Oilasko paparrak luzoker entsaldarekin - logurt	21 - Azalorea - Legatza arrautzaztatua mahonesarekin - Sasoiko fruta	22 - Barazki zopa - Mihia saltsan - Sagar errea	23 - Txitxirioak - Urdaiazpiko nahaskia patata frijituekin - Sasoiko fruta	24 - Pasta saltsa boloniarrarekin - Bakailaoz beteriko piperrak - Sasoiko pruta
27 - Brokoli - Arroza tomatearekin - Sasoiko fruta	28 - Ilarrak - Abadira arrautzaztatua limoiarekin - Sasoiko fruta	29 - Dilistak - Patata tortilla piper gorriekin - logurt	30 - Porru krema - San Jakobo entsaldarekin - Sasoiko fruta	31 - Menestra - Arrain freskoa urazarekin - Sasoiko pruta

GLUTEN

ESNEKIAK Lácteos

SOJA

SUFRE DIOXIDOA ETA SULFITOAK Dióxido de azufre y sulfitos

ARRAUTZA Huevo

ARRAINA Pescado

MOSTAZA

FRUITU OSKOLDUNAK frutos con cáscara