

JANTOKI

hezitzailea

SUKALDETIK MAHAIRA



ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
3 - Lekak patatekin - Pasta tomatearekin  Sasoiko fruta	4 - Txitxirioak barazkiekin - Bruselazak Sasoiko fruta	5 Barazki zopa - Kinoa hanburgesa Sasoiko fruta	6 - Arroza tomatearekin Entsalada  Sasoiko fruta	7 - Indaba gorriak - Kalabazin frijitua tipularekin  Soja jogurta 
10 - Azalorea olio errearekin - Arroza tomatearekin Sasoiko fruta	11 - Barrengorri krema ogi-txigorkiekin  - Pasta napoliar saltsarekin  Sasoiko fruta	12 - Indaba zuriak espinakekin Pisto Sasoiko fruta	13 - Ilarrak Entsalada azenario eta patatekin  Soja jogurta 	14 - Barazki purea Kroketa beganoak entsaladarekin  Sasoiko fruta
17 - Arroza tomatearekin - Alberjinia frijitua piper gorriekin Sasoiko fruta	18 - Kuskus  - Dilistak  Sasoiko fruta	19 Barazki zopa  Nugget beganoak saltsan  Sasoiko fruta	20 - Brokoli - Falafela entsaladarekin  Soja iogurta 	21 - Txitxirioak Purea Sasoiko fruta
	25 Patatak barazkiekin - Hanburgesa beganoa urazarekin   Sasoiko fruta	26 - Pasta baratxuriekin  Kalabazina saltsan  Sasoiko fruta	27 - Indaba gorriak - Azalorea Sasoiko fruta	28 - Arroza tomatearekin Entsalada  Sasoiko pruta



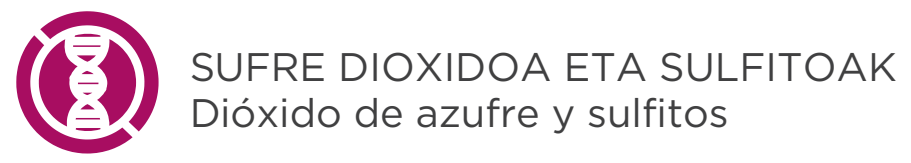
GLUTEN



ESNEKIAK
Lácteos



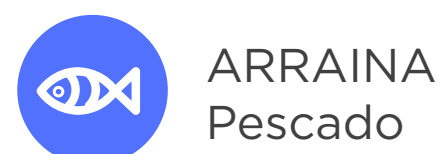
SOJA



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
3 - Lekak patatekin - Txerri xerra entsaladarekin   - Sasoiko fruta	4 - Txitxirioak barazkiekin - Legatza arrautzaztatua mahonesarekin    - Sasoiko fruta	5 - Barazki zopa arrautza egosiarekin   - Behi sukalkia - Sasoiko fruta	6 - Arroza tomatearekin - Arrautza frijitua entsaladarekin   - Sasoiko fruta	7 - Indaba gorriak - Izokina labean  - Jogurt 
10 - Azalorea olio errearekin - Hanburgesa gazta saltsarekin  - Sasoiko fruta	11 - Barrengorri krema ogi-txigorkiekin  - Pasta napoliar saltsarekin  - Sasoiko fruta	12 - Indaba zuriak espinakekin - Bakailaoa pistorekin - Sasoiko fruta	13 - Ilarrak - Oilasko errea azenario entsaladarekin  - Etxeko natillak  	14 - Patatak errioxar erara - Arrain freskoa entsaladarekin   - Sasoiko fruta
17 - Arroz beltza   - Solomo plantxan piper gorriekin - Sasoiko fruta	18 - Kuskus  - Dilistak  - Sasoiko fruta	19 - Oilasko zopa  - Haragi-bolak pistorekin  - Sasoiko fruta	20 - Brokoli - Itsas oilarra entsaladarekin     - Jogurt 	21 - Txitxirioak - Ganba-nahaskia   - Sasoiko fruta
	25 - Marmitakoa  - Txorizo tortilla urazarekin   - Sasoiko fruta	26 - Pasta baratxuriekin  - Kalabazina saltsan - Sasoiko fruta	27 - Indaba gorriak - Oilasko paparra piper gorriekin  - Sasoiko fruta	28 - Hiru gutziako arroza  - Arrain freskoa entsaladarekin   - Sasoiko fruta



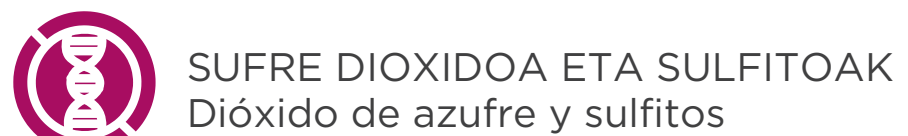
GLUTEN



ESNEKIAK
Lácteos



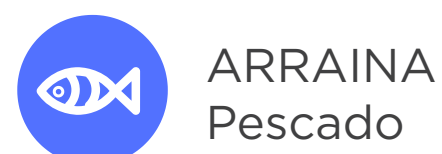
SOJA



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@audioikastola.eus