

JANTOKI

hezitzailea

SUKALDETIK MAHAIRA



ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
1 - Arroza tomatearekin - Alberjinia frijitua piper gorriekin - Sasoiko fruta	2 - Brokoli - Kuskus - Soja jogurta	3 - Porrusalda - Hanburgesa beganoa saltsan - Sasoiko fruta	4 - Pasta baratxuriekin - Patata eta tomate entsalada - Sasoiko fruta	5 - Dilistak - Purea - Sasoiko fruta
	9 - Pasta tomatearekin - Indaba zuriak - Sasoiko fruta	10 - Berakatz zopa - Eskalope beganoa piperradarekin - Sasoiko fruta	11 - Txitxirioak - Barrrengorri erreak patata frijituekin - Sasoiko fruta	12 - Azalorea - Arroz entsalada - Soja jogurta
15 - Lekak azenarioekin - Pasta barazkiekin - Sasoiko fruta	16 - Barazki-paella - Entsalada mistoa - Sasoiko fruta	17 - Ilarrak - Falafel saltsan - Sasoiko fruta	18 - Barazki krema - Pisto patata frijituekin - Soja jogurta	19 - Indaba gorriak - Romanesku - Sasoiko fruta
22 - Barazki purea - Arroza barazkiekin - Sasoiko fruta	23 - Pasta tomatearekin - Kroketak piper gorriekin - 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@laudioikastola.eus

JANTOKI

hezitzailea

SUKALDETIK MAHAIRA



ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
1 - Arroza tomatearekin - Legatza labean piper gorriekin - Sasoiko fruta	2 - Brokoli - Oilasko errea urazarekin - Jogurt	3 Porrusalda - Pernil errea saltsan - Sasoiko fruta	4 - Arrain fideua - Patata tortilla tomate entsaladarekin - Sasoiko fruta	5 - Dilistak - Arrain urdina - Sasoiko fruta
	9 - Pasta boloniar eran - Saltxitxak patata purearekin - Sasoiko fruta	10 Berakatz zopa - Bakailaoa piperradarekin - Sasoiko fruta	11 - Txitxirioak Barrrengorri erreak patata frijituekin - Sasoiko fruta	12 Azalorea Arrain freskoa luzoker entsaladarekin - Jogurt
15 - Lekak azenarioekin - Pasta barazkiekin - Sasoiko fruta	16 - Haragi-paella - Itsas oilarra arrautzaztatua entsaladarekin - Sasoiko fruta	17 - Ilarrak - Indioilar sukalkia - Sasoiko fruta	18 Itsaski krema - Urdaiazpiko-nahaskia patata frijituekin - Turroia	19 - Indaba gorriak - Piper beteak bizkaitar saltsan - Sasoiko fruta
22 Sasoiko krema - Izokina labean barazkiekin - Sasoiko fruta	23 - Pasta tomatearekin - Solomoa plantxan - Sasoiko fruta			
29 - Dilistak - Arrautza frijituak patatekin - Sasoiko fruta	30 - Arroza tomatearekin - Legatza arrautzaztatua maionesarekin - Sasoiko fruta	31 - Barazki purea - Albondigak saltsan - 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