

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

5

- **Patatak errioxar erara**
- Bakailaoa piperradarekin
- **Sasoiko fruta**

7

- **Dilistak**
- Haragi kaneloiak
- **Sasoiko fruta**

8

- Makarroiak karbonara erara
- Legatza saltsa berdean
- **Sasoiko fruta**

9

- Barazki menestra
- Patata tortilla **entsaladarekin**
- **Sasoiko fruta**

12

- **Sasoiko purea** ogi-txigorkiekin
- Oilasko paparrak piper gorriekin
- **Sasoiko fruta**

13

- Txitxirioak
- Izokina labean
- **Sasoiko fruta**

14

- Pasta entsalada
- Albondigak saltsan
- **Sasoiko fruta**

15

- **Brokoli**
- Indaba gorriak
- **Sasoiko fruta**

16

- Hiru gutziako arroza
- **Hegaluze freskoa** **entsaladarekin**
- Jogurt

19

- **Porrusalda**
- Legatza arrautzaztatua maionesarekin
- **Sasoiko fruta**

20

- Arroza tomatearekin
- Oilasko errea **urazarekin**
- Jogurt

21

- Indaba zuriak
- Txipiroiak saltsan
- **Sasoiko fruta**

22

- **Azalorea**
- Hanburgesa gazta saltsarekin
- **Sasoiko fruta**

23

- Ilarrak
- Arrautza egosiak tomate saltsan
- **Sasoiko fruta**

26

- Lekak
- Atun tortilla **urazarekin**
- **Sasoiko fruta**

27

- Dilistak
- Pasta tomatearekin
- **Sasoiko fruta**

28

- Barazki zopa arrautza egosiarekin
- Behi sukalkia
- **Sasoiko fruta**

29

- **Kuia eta kuiatxo krema**
- Solomo plantxan patata frijituekin
- **Sasoiko fruta**

30

- Arroza bolognar erara
- Arrain freskoa azenario entsaladarekin
- **Sasoiko fruta**



GLUTEN



ESNEKIAK
Lácteos



SOJA



ARRAUTZA
Huevo



ARRAINA
Pescado



MOSTAZA



SUFRE DIOXIDOA ETA SULFITOAK
Dióxido de azufre y sulfitos



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
		7 - Dilistak - Aza baratzuriekin - Sasoiko fruta	8 - Makarroiak tomatearekin - Hanburgesa beganoa - Sasoiko fruta	9 - Barazki menestra - Entsalada mistoa - Sasoiko fruta
12 - Sasoiko purea ogi-txigorkiekin - Falafela piper gorriekin - Sasoiko fruta	13 - Txitxirioak - Bruselazak - Sasoiko fruta	14 - Pasta entsalada - Alberjinia errea saltsan - Sasoiko fruta	15 - Brokoli - Indaba gorriak - Sasoiko fruta	16 - Arroza tomatearekin - Entsalada mistoa patatarekin - Soja jogurta
19 - Porrusalda - Eskalope beganoa - Sasoiko fruta	20 - Arroza tomatearekin - Kuiatxoa plantxan urazarekin - Soja jogurta	21 - Indaba zuriak - Brokoli - Sasoiko fruta	22 - Azalorea - Pasta tomatearekin - Sasoiko fruta	23 - Ilarrak - Romanesku - Sasoiko fruta
26 - Lekak - Nugget beganoak urazarekin - Sasoiko fruta	27 - Dilistak - Pasta tomatearekin - Sasoiko fruta	28 - Barazki zopa - Tofu sukalkia - Sasoiko fruta	29 - Kuia eta kuiatxo krema - Hanburgesa beganoa patata frijituekin - Sasoiko fruta	30 - Arroza tomatearekin - Entsalada mistoa - Soja jogurta



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