

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
2 - Barazki menestra - Txerri xerra tomate errearekin  Sasoiko fruta	3 - Pasta italiar saltsan   - Itsas oilarra arrautzaztatua entsaladarekin     Sasoiko fruta	4 - Indaba gorriak Odolostea piper gorriekin Sasoiko fruta	5 Azalorea - Arrautza frijituak patatekin  Sasoiko fruta	6 - Arroza tomateaz - Legatza saltsa berdean   Sasoiko fruta
9 Barazki purea - Oilasko saltxitxak tipularekin Sasoiko fruta	10 - Indaba zuriak - Ajoarriero bakailaoa  - Jogurt 	11 Porrusalda - Sahieskia tomate entsaldarekin  Sasoiko fruta	12 - Txitxirioak - Kalabazina arrautzaztatua barazki saltsan   Sasoiko fruta	13 Brokoli Arrain freskoa urazarekin   Sasoiko fruta
16 HAURTZAINDEGIA - Indaba gorriak - Albondigak saltsan  Sasoiko fruta	17 - Dilistak  - Solomoa piper gorriekin Sasoiko fruta	18 - Lekak patatekin - Bakailaoa bizkaitar erara   Sasoiko fruta	19 Barazki zopa   - Oilasko errea entsaladarekin  - Jogurt 	20 - Arroz entsalada    - Atun tortilla entsaladarekin    Sagar errea
23 - Pasta bolognar erara   - Legatza arrautzaztatua maionesarekin    Sasoiko fruta	24 - Barazki menestra - Indaba zuriak Sasoiko fruta	25 - Kuia eta kuiatxo krema arrautza egosiarekin  - Indioilar sukalkia - Jogurt 	26 - Ilarrak - San Jakoboak entsaladarekin     Sasoiko fruta	27 Patatak errioxar erara Arrain freskoa  Sasoiko fruta

 GLUTEN

 ARRAUTZA
Huevo

 ESNEKIAK
Lácteos

 ARRAINA
Pescado

 SOJA

 MOSTAZA

 SUFRE DIOXIDOA ETA SULFITOAK
Dióxido de azufre y sulfitos

 FRUITU OSKOLDUNAK
frutos con cáscara

JANTOKI

hezitzailea

SUKALDETIK MAHAIRA



ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
2 - Barazki menestra - Nugget beganoak tomate errearekin  - Sasoiko fruta	3 - Pasta tomatearekin Entsalada mistoa  - Sasoiko fruta	4 - Indaba gorriak Romanesku - Sasoiko fruta	5 Azalorea - Dilistak - Sasoiko fruta	6 - Arroza tomateaz - Falafela saltsan - Soja jogurta 
9 Barazki purea - Hanburgesa beganoa tipularekin  - Sasoiko fruta	10 - Indaba zuriak Aza - Soja jogurta 	11 Porrusalda - Arroz entsalada  - Sasoiko fruta	12 - Txitxirioak - Kalabain errea saltsan - Sasoiko fruta	13 Brokoli - Pasta baratzuriarekin - Sasoiko fruta
	17 - Dilistak Azalorea - Sasoiko fruta	18 - Lekak patatekin - Pasta tomatearekin - Sasoiko fruta	19 Barazki zopa - Eskalope beganoa entsaladarekin   - Soja jogurta 	20 - Arroz entsalada  - Alberjinia frijitua urazarekin   Sagar errea
23 - Pasta tomatearekin Bruselaza - Sasoiko fruta	24 - Barazki menestra - Indaba zuriak - Sasoiko fruta	25 Kuia eta kuiatxo krema - Kuskus  - Soja jogurta 	26 - Ilarrak Ziazerbak - Sasoiko fruta	27 Patatak barazkiekin Entsalada mistoa  - 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