

JANTOKI hezitzailea

SUKALDETIK MAHAIRA



ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

2

- Arroza tomatearekin
- Oilasko paparrak piper gorriekin 
- **Sasoiko fruta**

3

- Indaba gorriak piparrekin 
- Itsas oilarra arrautzaztatua **limoiarekin**   
- **Sasoiko fruta**

4

- Oilasko zopa  
- Albondigak saltsan 
- **Sasoiko fruta**

5

- Dilistak
- Izokin errea  
- **Sasoiko fruta**

6

- Arrain-fideuà  
- Indioilar nahaskia **entsaladarekin**  
- Jogurt

9

- Ilarrak
- Hanburgesa gazta saltsan 
- Jogurt 

10

- Haragi paella
- Legatza labea piperradarekin 
- **Sasoiko fruta**

11

- **Barrengorri krema**
- Mihia saltsan  
- **Sasoiko fruta**

12

- **Azalorea**
- Txitxirioak
- **Sasoiko fruta**

13

- Pasta bolognar erara  
- **Arrain freskoa entsaladarekin**  
- **Sasoiko fruta**

16

- **Marmitako** 
- Txorizo tortilla **urazarekin**  
- **Sasoiko fruta**

17

- **Brokoli**
- Pernil errea saltsan
- Jogurt 

18

- Hiru gutiziako arroza 
- Legatza arrautzaztatua maionesarekin   
- **Sasoiko fruta**

23

- Menestra
- Pasta tomatearekin  
- **Sasoiko fruta**

24

- Indaba zuriak
- Arrain urdina saltsan 
- **Sasoiko fruta**

25

- Lekak
- Kaneloiak    
- Postre berezia 

26

- Itsaki krema 
- Txerri sukalkia
- **Sasoiko fruta**



UDABERRIKO OPORRAK!



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
2 • Arroza tomaterekin • Eskalopea piper gorriekin • Sasoiko fruta	3 • Indaba gorriak piparrekin • Brokoli • Sasoiko fruta	4 • Barazki zopa • Kuskusa saltsan • Sasoiko fruta	5 • Dilistak • Bruselazak • Sasoiko fruta	6 • Barazki-fideuà • Entsalada mistoa • Soja jogurta
9 • Ilarrak • Pasta tomatearekin • Soja jogurta	10 • Barazki paella • Dilistak • Sasoiko fruta	11 • Barrengorri krema • Falafela saltsan • Sasoiko fruta	12 • Azalorea • Ttxirioak • Sasoiko fruta	13 • Pasta tomatearekin • Entsalada mistoa • Sasoiko fruta
16 • Patatak barazkiekin • Hanburgesa beganoa urazarekin • Sasoiko fruta	17 • Brokoli • Tofua saltsan • Soja jogurta	18 • Arroza tomatearekin • Alberjiniak • Sasoiko fruta		
23 • Menestra • Pasta tomatearekin • Sasoiko fruta	24 • Indaba zuriak • Barazki krema • Sasoiko fruta	25 • Lekak • Nugget beganoak • Postre berezia	26 • Arroza tomatearekin • Kalabazina saltsan • Sasoiko fruta	UDABERRIKO OPORRAK!



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