

JANTOKI hezitzailea

SUKALDETIK MAHAIRA



ASTELEHENA

2

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

ASTEARTEA

3

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

ASTEAZKENA

4

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

OSTEGUNA

5

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

OSTIRALA

6

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

9

- Ilarrak
- Hanburgesa gazta saltsan 
- Jogurt 

10

- Haragi paella
- Legatza labean 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

- Itsaski 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