

JANTOKI

hezitzailea

SUKALDETIK MAHAIRA



ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
30 HAURTZAINDEGIA - Arroza tomatearekin Arrautza frijituak patatekin - Sasoiko fruta	31 HAURTZAINDEGIA - Dilistak barazkiekin - Legatza labean - Sasoiko fruta	1 HAURTZAINDEGIA Brokoli patatekin Oilasko errea - Jogurt		
	7 HAURTZAINDEGIA - Kiribilak tomatearekin - Atun tortilla - Sasoiko fruta	8 HAURTZAINDEGIA - Barazki purea Behi-Mihia saltsan - Sasoiko fruta	9 HAURTZAINDEGIA - Indaba gorriak barazkiekin - Itsas oilarra limoiarekin - Sasoiko fruta	10 HAURTZAINDEGIA - Ilarrak tipularekin Txerri xerra plantxan patatekin - Jogurt
13 - Dilistak barazkiekin - Saltxitxak patata purearekin - Sasoiko fruta	14 - Barazki menestra - Izokina labean - Sasoiko fruta	15 - Barazki zopa Patata tortilla entsaladarekin - Jogurt	16 - Indaba gorriak barazkiekin - Legatza arrautzaztatua maionesarekin - Sasoiko fruta	17 - Arroz entsalada Oilasko errea urazarekin - Sasoiko fruta
20 - Azalore purea ogi-txigorkiekin - Txerri solomoa plantxan piper berdeekin - Sasoiko fruta	21 - Txitxirioak barazkiekin - Itsas oilarra limoiarekin - Sasoiko fruta	22 - Makarroiak baratzuriarekin - Pernil errea saltsan - Sasoiko fruta	23 - Indaba zuriak barazkiekin - Barrangorriak patata frijituekin - Sasoiko fruta	24 - Lekak patatekin Arrain freskoa urazarekin - Jogurt
		29 - Ilarrak - Urdaiazpiko nahaskia entsaladarekin - Sasoiko fruta	30 - Arroza tomatearekin Oilasko paparrak piper gorriekin - 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
13 - Dilistak Azalorea - Sasoiko fruta	14 - Barazki menestra - Pasta tomatearekin Sasoiko fruta	15 - Barazki zopa Hanburgesa patatekin - Soja jogurta 	16 - Indaba gorriak Entsalada mistoa Sasoiko fruta	17 - Arroz entsalada  Kuiatxo frijitua urazarekin Sasoiko fruta
20 - Azalore purea ogi-txigorkiekin - Falafela piper berdeekin - Sasoiko fruta	21 - Txitxirioak barazkiekin - Bruselazak - Sasoiko fruta	22 - Makarroiak baratxuriarekin Penka frijituak - Sasoiko fruta	23 - Indaba zuriak - Barrengorriak patata frijituekin - Sasoiko fruta	24 - Lekak - Arroza tomatearekin - Soja jogurta 
		29 - Ilarrak - Pasta entsalada Sasoiko fruta	30 - Arroza tomatearekin - Dilistak 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