

## JANTOKI hezitzailea SUKALDETIK MAHAIRA



### ASTELEHENA

### ASTEARTEA

### ASTEAZKENA

### OSTEGUNA

### OSTIRALA

4

- Dilistak barazkiekin
- Solomoa plantxan piper gorriekin
- Sasoiko fruta

5

- Makarroi integralak italiar saltsan
- Tortilla frantsesa **urazarekin**
- Jogurt

6

- Azalorea patatekin
- Bakailaoa labean bizkaitar saltsan
- Sasoiko fruta

7

- Indaba zuriak ziakerbekin
- Kalabazina plantxan barazki saltsan tomate entsaladarekin
- Sasoiko fruta

8

- Barazki menestra
- Arrain urdin freskoa** azenario entsaladarekin
- Sasoiko fruta

11

- Lekak patata eta azenarioekin
- Legatza saltsa berdean zainzuriekin
- Sasoiko fruta

12

- Ilarrak baratzuriekin
- Arrautza eta patata frijituak
- Sasoiko fruta

13

- Porrusalda
- Albondigak barazki saltsan arto entsaladarekin
- Sasoiko fruta

14

- Arroz integrala tomatearekin
- Izokina labean tipularekin
- Sasoiko fruta

15

- Txitxirioak
- Oilasko errea urazarekin
- Izozkia

18

- Barazki purea
- Txerri xerra **urazarekin**
- Jogurt

19

- Azalorea patatekin
- Legatza arrautzaztatua limoiarekin
- Sasoiko fruta

20

- Indaba gorriak piparrekin
- Odoloste** egosia piper gorriekin
- Sasoiko fruta

21

- Barazki paella
- Urdai eta barazki nahaskia tomate entsaladarekin
- Sasoiko fruta

22

- Farfalle integral entsalada
- Arrain freskoa** labean brokolirekin
- Sasoiko fruta

### 25 HAURTZAINDEGIA

- Txitxirioak
- Atun tortilla arto entsaladarekin
- Sasoiko fruta

26

- Kiribil integralak tomatearekin
- Oilasko paparrak gazta saltsan
- Sasoiko fruta

27

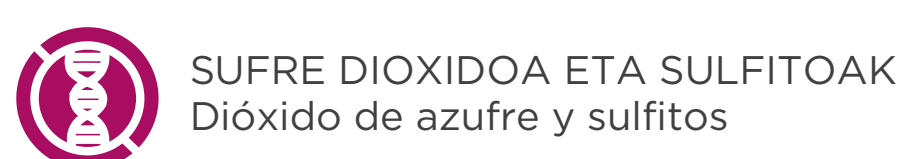
- Brokoli purea
- Indioilar sukalkia patatekin
- Sasoiko fruta

28

- Dilistak barazkiekin
- Entsalada mistoa
- Sasoiko fruta

29

- Arroza tomatearekin
- Hegaluzez betetako arrautzak **urazarekin**
- Jogurt



### Elikagai ekologiko edo 0 kilometrokoak

Berde kolorez adierazitako elikagaiak gure inguru hurbileko baserri eta nekazal-ustategietan ekoiztutakoak dira. Jantokian ekoiztutako postrea dela ere adierazten du.

**Ogia:** astean bitan ogi integrala

[jantokia@laudioikastola.eus](mailto:jantokia@laudioikastola.eus)

## JANTOKI hezitzailea

### SUKALDETIK MAHAIRA



#### ASTELEHENA


#### ASTEARTEA

#### ASTEAZKENA

#### OSTEGUNA

#### OSTIRALA


4

- Arroza tomaterekin
- Eskalopea piper gorriekin 
- **Sasoiko fruta**

5

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



6

- Barazki zopa 
- Kuskusa saltsan
- **Sasoiko fruta**



7

- Dilistak
- **Bruselazak**
- **Sasoiko fruta**

8

- Barazki-fideuà 
- **Entsalada mistoa**
- Soja jogurta 

11

- Ilarrak
- Pasta tomatearekin 
- Soja jogurta 

12

- Barazki paella
- Dilistak
- **Sasoiko fruta**

13

- **Barrengorri krema**
- Falafela saltsan
- **Sasoiko fruta**



14

- **Azalorea**
- Ttxirioak
- **Sasoiko fruta**



15

- Pasta tomatearekin
- **Entsalada mistoa**
- **Sasoiko fruta**

18

- **Patatak barazkiekin**
- Hanburgesa beganoa urazarekin  
- **Sasoiko fruta**

19

- **Brokoli**
- Tofua saltsan 
- Soja jogurta 



20

- Arroza tomatearekin
- **Alberjiniak**
- **Sasoiko fruta**


21

- Dilistak
- **Bruselazak**
- **Sasoiko fruta**

22

- Barazki-fideuà 
- **Entsalada mistoa**
- Soja jogurta 

23

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

24

- Indaba zuriak
- **Barazki krema**
- **Sasoiko fruta**

25

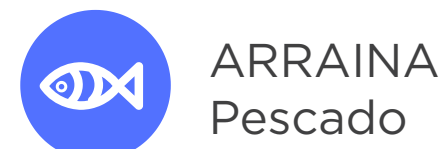
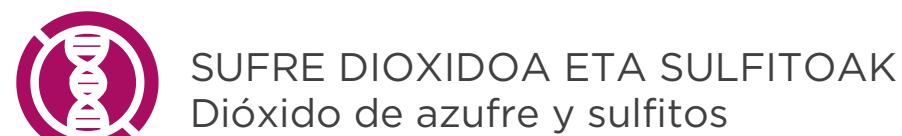
- Lekak
- Nugget beganoak 
- Postre berezia 

26

- Arroza tomatearekin
- **Kalabazina saltsan**
- **Sasoiko fruta**

15

- Pasta tomatearekin
- **Entsalada mistoa**
- **Sasoiko fruta**



#### Elikagai ekologiko eta 0 kilometrokoak

Berde kolorez adierazitako elikagaiak gure inguru hurbileko baserri eta nekazal-ustiattegietan ekoiztutakoak dira. Jantokian ekoiztutako postrea dela ere adierazten du.

**Ogia:** astean behin ogi desberdinen eskaintza burutzen dugu; integralak, haziekin, arto-irinaduna...

[jantokia@laudioikastola.eus](mailto:jantokia@laudioikastola.eus)