

JANTOKI hezitzailea SUKALDETIK MAHAIRA



ASTELEHENA

1

- Barazki menestra
- Saltxitxak patata purearekin
- Sasoiko fruta

ASTEARTEA

2

- Makarroi integralak saltsa napolitarrarekin
- Legatza arrautzaz-tatua mahonesarekin
- Sasoiko fruta

ASTEAZKENA

3

- Brokolia **patatekin**
- Oilasko errea azenario eta urazarekin
- Jogurt

OSTEGUNA

4

- Arroz integrala tomatearekin
- **Patata tortilla urazarekin**
- Sasoiko fruta

OSTIRALA

5

- Indaba zuriak barazkiekin
- **Eguneko arrain urdin freskoa**
- Sasoiko fruta

8

- Barazki purea ogi-txigorkiekin
- Txerri solomoa urazarekin
- Sasoiko fruta

9

- Txitxirioak barazkiekin
- Izokina labean tipularekin
- Sasoiko fruta

10

- Makarroi integralak tomatearekin
- Indioilar-gisatua patatekin
- Sasoiko fruta

11

- Lekak azenarioekin
- Txitxiki nahaskia
- Sasoiko fruta

12

- Arroz entsalada
- **Eguneko arrain zuri freskoa**
- Ikastolako natillak

15

- Dilistak barazkiekin
- Kiribilak barazki salteatuarekin
- Sasoiko fruta

16

- Azalorea **patatekin**
- **Txahal hanburgesa** gazta saltsarekin
- Sasoiko fruta

17

- Indaba gorriak piparrekin
- Bakailaoa labean bizkaitar erara
- Sasoiko fruta

18

- Azenario eta porru krema
- Kroketak eta enpanadillak
- Sasoiko fruta

19

- Haragi paella
- Atunez beteriko arrautzak
- Izozkia

22 HAURTZAINDEGIA

- Arroz integrala barazki saltsan
- **Arrautza frijituak**
- Sasoiko fruta

23 HAURTZAINDEGIA

- Txitxirioak barazkiekin
- **Arrain urdin freskoa** entsaldarekin
- Sasoiko fruta

24 HAURTZAINDEGIA

- Ilarrak berakatzarekin
- Oilasko paparrak
- Sasoiko fruta

25 HAURTZAINDEGIA

- Errusiar entsalada
- Txerri solomoa plantxan
- Jogurt

26 HAURTZAINDEGIA

- Makarroi integralak saltsa napolitarrarekin
- Legatza arrautzaz-tatua urazarekin
- Sasoiko fruta

29 HAURTZAINDEGIA

- Lekak azenarioekin
- Atun tortilla entsaldarekin
- Sasoiko fruta

30 HAURTZAINDEGIA

- Dilistak barazkiekin
- **Laudioko odolostea piper gorriekin**
- Konpota



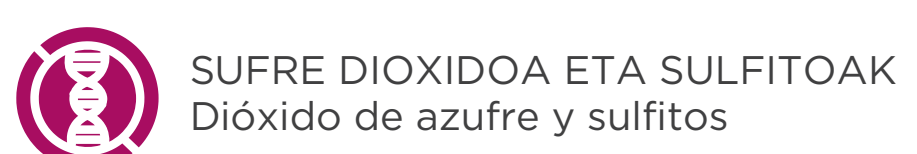
GLUTEN



ESNEKIAK
Lácteos



SOJA



SUFRE DIOXIDOA ETA SULFITOAK
Dióxido de azufre y sulfitos



ARRAUTZA
Huevo



ARRAINA
Pescado



MOSTAZA



FRUITU OSKOLDUNAK
frutos con cáscara

Elikagai ekologiko 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

JANTOKI hezitzailea

SUKALDETIK MAHAIRA



ASTELEHENA


ASTEARTEA

ASTEAZKENA




OSTEGUNA

OSTIRALA


1

- Barazki menestra
- Dilistak azenarioekin 
- Sasoiko fruta




2

- Makarroi integralak saltsa napolitarrarekin
- Eskalope beganoa mahonesarekin   
- Sasoiko fruta

3

- Brokolia **patatekin**
- Indaba gorriak barazkiekin
- Soja jogurta 




4

- Arroz integrala tomatearekin
- Hanburgesa beganoa urazarekin   
- Sasoiko fruta

5

- Indaba zuriak barazkiekin
- Entsalada mistoa
- Sasoiko fruta

8

- Barazki purea ogi-txigorkiekin
- Nuget beganoak urazarekin   
- Sasoiko fruta

9

- Txitxirioak barazkiekin
- Bruselazak tipularekin
- Sasoiko fruta


10

- Makarroi integralak tomatearekin
- Barazki eta pata gisatua
- Sasoiko fruta



11

- Lekak azenarioekin
- Indaba gorriak barazkiekin
- Sasoiko fruta

12

- Arroz entsalada
- Falafel   
- **Sasoiko fruta**

15

- Dilistak barazkiekin
- Kiribilak barazki salteatuarekin  
- Sasoiko fruta




16

- Azarloreia **patatekin**
- Kinoa-hanburgesa   
- Sasoiko fruta


17

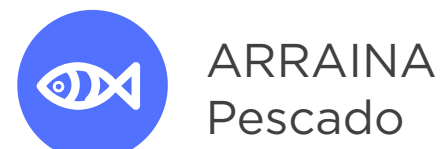
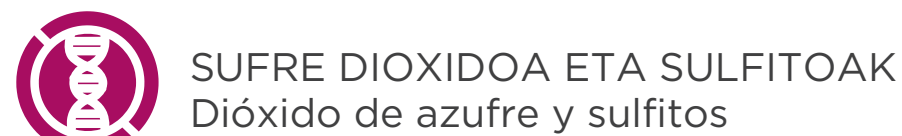
- Indaba gorria piparrekin
- Barazki krema
- Sasoiko fruta

18

- Azenario eta porru krema
- Kroketa beganoak   
- Sasoiko fruta

19

- Barazki paella
- Txitxirioak barazkiekin
- Soja jogurta 



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