

JANTOKI hezitzailea

SUKALDETIK MAHAIRA



ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

1

- Barazki paella
- Arraina labean
- Sasoiko fruta

2

- Brokolia patatekin
- Pasta tomatearekin
- Sasoiko fruta

3

- Patatak saltsa berdean
- Pernil errea saltsan
- Mamia

6

- **Indaba gorriak**
- Arraina **urazarekin**
- Sasoiko fruta

7

- **Barazki purea**
- Txerri xerra
- Sasoiko fruta

8

- Arroz entsalada
- Arraina labean
- Sasoiko fruta

9

- **Azalorea** patatekin
- San Jakoboak piperrekin
- Sasoiko fruta

10

- Fideua bakailaoarekin
- Sahieski errea entsaladarekin
- Sasoiko fruta

13

- Dilistak
- Oilasko paparrak piper gorriekin
- Sasoiko fruta

14

- Pasta entsalada
- Arraina **urazarekin**
- Sasoiko fruta

15

- Patatak errioxar erera
- Atun tortilla azenario entsaladarekin
- Sasoiko fruta

16

- Indaba zuriak
- Solomoa patatekin
- Natillak

17

- Arroza tomatearekin
- Arraina labean
- Sasoiko fruta

20

- **Barazki purea**
- Arraina **urazarekin**
- Sasoiko fruta

21

- Txitxirioak
- Oilasko errea tomate entsaldarekin
- Sasoiko fruta

22

- Barazki menestra
- Saltxitxak tipularekin
- Sasoiko fruta

23

- Makarroiak tomatearekin
- Arraina labean
- Jogurt

24

- Hiru gutziako arroza
- **Kalabazin arrautzaztatua**
- Sasoiko fruta

27

- Patatak bakailaoarekin
- Kaneloiak
- Sasoiko fruta

28

- Arroza entsalada
- **Odolostea** piper gorriekin
- Sasoiko fruta

29

- Fideua
- Arraina **urazarekin**
- Izozkia

30

- **Barazki purea**
- Mihia saltsan
- Sasoiko fruta

31

- Arroza tomatearekin
- Arrautza eta patata frijituak
- Sasoiko fruta



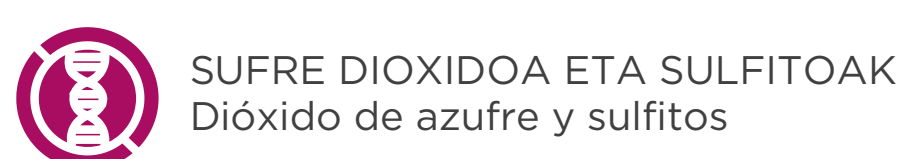
GLUTEN



ESNEKIAK Lácteos



SOJA



SUFRE DIOXIDO 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