

JANTOKI

hezitzailea

SUKALDETIK MAHAIRA



ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
	8 - Arroza integrala tomatearekin - Legatza arrautzaz-tatua mahonesarekin - Sasoiko fruta	9 - Azalorea patatekin Txorizo tortilla entsaladarekin - Saroiko fruta	10 - Indaba gorriak barazkiekin - Oilasko paparra piper gorriekin - Sasoiko fruta	11 - Errusiar entsalada - Izokina labean urazarekin - Izozkia
14 - Dilistak barazkiekin - Txerri solomoa entsaladarekin - Sasoiko fruta	15 Kalabazin-purea ogi-txigorkiekin - Oilasko errea luzoker entsaladarekin - logurt	16 - Pasta integrala saltsa boloniarraz Barazki eta urdaiazpiko nahaskia - Sasoiko fruta	17 - Indaba zuriak barazkiekin - Barazki paella - Sasoiko fruta	18 Patatak errioxar erara Hegaluze freskoa labean - Sasoiko fruta
21 - Brokolia patatekin Txahal hanburgesa entsaladarekin - Sasoiko fruta	22 - Txitxirioak barazkiekin - Legatza saltsa berdean - Sasoiko fruta	23 - Arroz integrala tomatearekin - Arrautza frijituak patatekin - Sasoiko fruta	24 - Ilarrak - Bakailaoa labean entsaladarekin - Sasoiko fruta	25 - Pasta integraleko entsalada - Indioilar sukalkia - Sasoiko fruta
28 - Barazki purea - Okelazko kaneloiak - Sasoiko fruta	29 - Dilistak barazkiekin - Atun tortilla entsaladarekin - Izozkia	30 - Hiru gutiziako arroza - Albondigak saltsan - Sasoiko fruta		



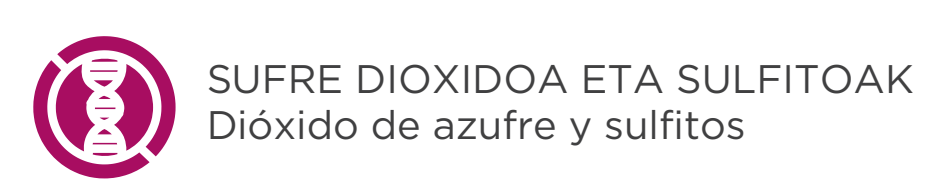
GLUTEN



ESNEKIAK
Lácteos



SOJA



SUFRE DIOXIDOA ETA SULFITOAK
Dióxido de azufre y sulfitos



ARRAUTZA
Huevo



ARRAINA
Pescado



MOSTAZA



FRUITU OSKOLDUNAK
frutos con cáscara

Elikagai ekologiko 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
	8 - Arroz integrala tomatearkin - Barazki xerra  - Sasoiko fruta	9 - Azalorea patatekin Tortilla frantsesa entsaladarekin  - Sasoiko fruta	10 - Indaba gorriak barazkiekin - Barazki menestra - Sasoiko fruta	11 - Errusiar entsalada  Arrautzak entsaldarekin  - Sasoiko fruta
14 - Dilistak barazkiekin - Arrautza egosiak entsaladarekin  - Sasoiko fruta	15 Kalabazin-purea ogi-txigorkiekin  - Indaba gorriak barazkiekin - Soja iogurta 	16 - Pasta integrala tomatearekin  - Barazki nahaskia  - Sasoiko fruta	17 - Indaba zuriak barazkiekin - Barazki paella - Sasoiko fruta	18 - Patatak barazkiekin - Ilarrak - Sasoiko fruta
21 - Brokolia patatekin - Barazki hanburgesa entsaladarekin  - Sasoiko fruta	22 - Txitxirioak barazkiekin - Azalorea patatekin - Sasoiko fruta	23 - Arroz integrala tomatearekin - Arrautza frijituak patatekin  - Sasoiko fruta	24 - Ilarrak - Barazki purea - Soja iogurta 	25 - Pasta integraleko entsalada  - Barazki tortilla patekin  - Sasoiko fruta
28 - Barazki purea - Falafel  - Sasoiko fruta	29 - Dilistak barazkiekin Tortilla frantsesa entsaladarekin  - Izotzezko izozkia	30 - Bi gutiziako arroza  - 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