

JANTOKI

hezitzailea

SUKALDETIK MAHAIRA



ASTELEHENA		ASTEARTEA		ASTEAZKENA		OSTEGUNA	OSTIRALA
						1	2
						- Lekak patata eta azenarioekin - Indaba zuriak barazkiekin - Sasoiko fruta	- Makarroiak eko. tomatearekin - Arrain zuri freskoa urazarekin - Sasoiko fruta
5		6		7		8	9
- Haragi eta barazki paella - Saltxitxak tomate entsaladarekin - Sasoiko fruta		- Azalora patatekin - Txitxirioak barazkiekin - Sasoiko fruta		- Makarroi integralak tomatearekin Patata tortilla urazarekin - Sasoiko fruta		Sasoiko barazki purea - Oilasko errea entsaldarekin - Sasoiko fruta	- Indaba gorriak barazkiekin - Izokina labean urazarekin - Jogurt
		13		14		15	16
		- Barazki menestra - Txerri solomoa entsaladarekin - Sasoiko fruta		- Arroz integrala tomatearekin - Arrautza frijituak patatekin - Sasoiko fruta		- Dilistak barazki eta txoriozoarekin - Indioilar sukalkia - Sasoiko fruta	- Kiribilak karbonara erara Hegaluze freskoa entsaladarekin - Izozkia
19		20		21		22	23
- Marmitako - Oilasko paparrak piper gorriekin - Sasoiko fruta		- Indaba zuriak barazkiekin - Legatza arrautzaztatua mahonesarekin - Sasoiko fruta		- Barazki zopa - Pernil errea saltsan - Jogurt		- Makarroi integralak napolitana erara - Ilarrak - Sasoiko fruta	- Arroz entsalada - Arrautza egosiak tomate saltsan - Sasoiko fruta
26		27		28		29	30
- Brokolia patatekin - Dilistak barazki eta piparrekin - Sasoiko fruta		Kuia krema ogi txigorkiekin Txahal hanburgesa azenario entsalad. - Sasoiko fruta		- Makarroi integralak barazkiekin - Bakailaoa bizkaitar saltsan - Sasoiko fruta		- Txitxirioak barazkiekin - Barazki eta indioilar nahaskia - Jogurt	- Arroz integrala tomatearekin Arrain zuri freskoa urazarekin - 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

JANTOKI hezitzailea

SUKALDETIK MAHAIRA



ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

5

- Barazki paella
- Falafel **tomate entsaladarekin**

- Sasoiko fruta

6

- Azalorea patatekin
- Txitxirioak barazkiekin
- Sasoiko fruta

7

- Makarroi integralak tomatearekin

- Patata tortilla urazarekin**

- Sasoiko fruta

8

- Sasoiko barazki purea**
- Xerra begetala **entsaladarekin**

- Sasoiko fruta

9

- Indaba gorriak barazkiekin
- Barazki nahaskia **urazarekin**

- Soja jogurta 

13

- Barazki menestra
- Kinoa hanburgesa **entsaladarekin**

- Sasoiko fruta

14

- Arroz integrala tomatearekin
- Arrautza frijituak patatekin

- Sasoiko fruta

15

- Dilistak barazki eta txoriozoarekin
- Barazki eta patata gisatuak
- Sasoiko fruta

16

- Kiribilak karbonara berezian

- Tortilla frantsesa entsaladarekin**

- Izozkia

19

- Porrusalda
- Eskalope beganoa piper gorriekin

- Sasoiko fruta

20

- Indaba zuriak barazkiekin
- Kuia krema
- Sasoiko fruta

21

- Barazki zopa

- Arrautza egosiak saltsan
- Soja jogurta 

22

- Makarroi integralak napolitana erara

- Ilarrak
- Sasoiko fruta

23

- Arroz entsalada

- Arrautza egosiak tomate saltsan

- Sasoiko fruta

26

- Brokolia patatekin
- Dilistak barazki eta piparrekin
- Sasoiko fruta

27

- Kuia krema ogi txigorkiekin**

- Barazki hanburgesa azenario **entsalad.**

- Sasoiko fruta

28

- Makarroi integralak barazkiekin

- Kuiatxoa bizkaitar saltsan
- Sasoiko fruta

29

- Txitxirioak barazkiekin
- Barazki nahaskia

- Soja jogurta 

30

- Arroz integrala tomatearekin
- Azalorea patatekin
- Sasoiko fruta



GLUTEN



ESNEKIAK
Lácteos



SOJA



ARRAUTZA
Huevo



ARRAINA
Pescado



MOSTAZA



SUFRE DIOXIDOA ETA SULFITOAK
Dióxido de azufre y sulfitos



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 bitan ogi integrala **Edaria:** iturriko ura baino ez dugu eskaintzen

jantokia@laudioikastola.eus