

JANTOKI hezitzailea SUKALDETIK MAHAIRA



ASTELEHENA

2

- Dilistak porruekin 
- Solomoa plantxan entsaladarekin 
- Sasoiko fruta

ASTEARTEA

3

- Lekak azenarioekin
- Legatza labean urazarekin  
- Sasoiko fruta

ASTEAZKENA

4

- Izar zopa    
- Mihia barazki saltsan  
- Jogurt 

OSTEGUNA

5

- Azalorea patatekin
- Indaba gorriak barazkiekin
- Sasoiko fruta

OSTIRALA

6

- Haragi paella
- Bakailao **tortilla** urazarekin   
- Sasoiko fruta

9

- Porrusalda
- Arroz integrala tomatearekin
- Sasoiko fruta

10

- Txitxirioak kuiarekin
- Txerri gisatua entsaladarekin 
- Jogurt 

11

- Kuiatxo** purea ogitxigorkiekin 
- Arrautza frijituak patatekin 
- Sasoiko fruta

12

- Makarroi integr. boloñesarekin    
- Oilasko paparrak urazarekin 
- Sasoiko fruta

13

- Indaba zuriak barazkiekin
- Arrain zuri freskoa** urazarekin  
- Sasoiko fruta

16

- Menestra
- Giharra plantxan azenario entsaladarekin  
- Jogurt 

17

- Makarroi integr. Italia erara     
- Izokina labean urazarekin  
- Sasoiko fruta

18

- Ilarrak
- Albondigak barazki saltsan 
- Sasoiko fruta

19

- Brokoli patatekin
- Dilistak azenarioekin 
- Sasoiko fruta

20

- Arroz integrala tomatearekin
- Arrautza egosiak entsaladarekin  
- Sasoiko fruta

23

- Kiribil salteatuak barazkiekin    
- Txorizo tortilla** urazarekin  
- Sasoiko fruta

24

- Kuiatxo plantxan
- Indaba gorriak barazkiekin
- Sasoiko fruta

25

- Hiru gutziako arroza 
- Oilasko errea urazarekin 
- Sasoiko fruta

26

- Itsaski krema 
- Txahal saltxitxak patata purearekin 
- Sasoiko fruta

27

- Dilistak porruekin 
- Arrain zuri freskoa** entsaladarekin  
- Jogurt 

30

- Patatak **txorizorekin**
- Urraburua labean entsaladarekin  
- 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 **Edaria:** iturriko ura baino ez dugu eskaintzen

jantokia@laudioikastola.eus

JANTOKI hezitzailea

SUKALDETIK MAHAIRA



ASTELEHENA

2

- **Sasoiko barazki purea**
- Dilistak porruekin 
- Sasoiko fruta

ASTEARTEA

3

- Lekak azenarioekin
- Arrautza egosiak urazarekin  
- Sasoiko fruta

ASTEAZKENA

4

- Izar zopa    
- Txitxirioak barazkiekin
- Soja jogurta 

OSTEGUNA

5

- Azalorea patatekin
- Indaba gorriak barazkiekin
- Sasoiko fruta

OSTIRALA

6

- Barazki paella
- **Tortilla** frantsesa urazarekin  
- Sasoiko fruta

9

- Porrusalda
- Arroz integrala tomatearekin
- Sasoiko fruta

10

- Entsalada mistoa   
- Txitxirioak barazkiekin
- Soja jogurta 

11

- **Kuiatxo** purea ogitxigorkiekin 
- Arrautza frijituak patatekin 
- Sasoiko fruta

12

- Makarroi integr. boloñesarekin    
- Barazki xerra entsaladarekin    
- Sasoiko fruta

13

- Barazki egosiak baratxuriarekin
- Indaba zuriak barazkiekin
- Sasoiko fruta

16

- Menestra
- Eskalope beganoa entsaladarekin    
- Soja jogurta 

17

- Makarroi integr. Italiar saltsa beg.     
- Arrautzak urazarekin  
- Sasoiko fruta

18

- Ilarrak
- Kinoa hanburgesa barazki saltsan   
- Sasoiko fruta

19

- Brokoli patatekin
- Dilistak barazkiekin
- Sasoiko fruta

20

- Arroz integrala tomatearekin
- Arrautza egosiak entsaladarekin  
- Sasoiko fruta

23

- Pasta barazkiekin    
- **Tortilla frantsea** urazarekin  
- Sasoiko fruta

24

- Kuiatxo plantxan barazki saltsan
- Indaba gorriak barazkiekin
- Sasoiko fruta

25

- Bi gutziako arroza 
- Falafel urazarekin   
- Sasoiko fruta

26

- Kuia krema
- Barazki nahaskia urazarekin  
- Sasoiko fruta

27

- Azalorea patatekin
- Dilistak 
- Soja jogurta 

30

- Patatak barazkiekin
- Ilarrak
- 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 bitan ogi integrala **Edaria:** iturriko ura baino ez dugu eskaintzen

jantokia@laudioikastola.eus