ABENDUA MENU OROKORRA

JANTOKI hezitzailea
SUKALDETIK MAHAIRA

LAUDIO ikastola

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
	1 • Azalorea olio errearekin • Txitxirioak azenarioekin • Sasoiko fruta	2 • Makarroi integralak napoliar saltsarekin • San Jakobo urazarekin • Sasoiko fruta	3 • Arroz entsalada • Txahal hanburgesa piper gorriekin • Sasoiko fruta	4 • Indaba zuriak barazkiekin • Urdaiazpiko **nahaskia** entsaladarekin • Sasoiko fruta
	9 • Dilistak porruekin • Txerri solomoa plantxan patata frijituekin • Sasoiko fruta	10 • **Sasoiko kuiatxo purea** • Indioilar gisatua • Sasoiko fruta	11 • Arroz integrala tomatearekin • **Arrain zuri freskoa urazarekin** • Sasoiko fruta	
14 • Makarroi integralak tomatearekin • Ilarrak • Sasoiko fruta	15 • Patatak barazkiekin • Izokina labean amerikar eran • Sasoiko fruta	16 • Indaba gorriak porruekin • **Laudioko odolostea** piper gorriekin • Sasoiko fruta	17 • Menestra • Oilasko errea azenario entsaladarekin • Jogurt	18 • Haragizko fideua • **Patata tortilla urazarekin** • Sasoiko fruta
21 • Lekak patatekin • Legatza arrautzaztatua urazarekin • Turroia	22 • Makarroi integralak italiar saltsarekin • Oilasko paparrak entsaladarekin • Sasoiko fruta			
28 HAURTZAINDEGIA • Barazki purea • Arrautza frijituak • Sasoiko fruta	29 HAURTZAINDEGIA • Arroza tomatearekin • Bakailaoa labean entsaladarekin • Sasoiko fruta	30 HAURTZAINDEGIA • Dilistak azenarioekin • **Behi xerra plantxan 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

Elikagai ekologiko edo 0 kilometrokoak

Berde kolorez adierazitako elikagaiak gure inguru hurbileko baserri eta nekazal-ustiategietan ekoiztutakoak dira. Jantokian ekoiztutako postrea dela ere adierazten du.

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

jantokia@laudioikastola.eus

ABENDUA MENU BEGETARIANOA

JANTOKI hezitzailea

SUKALDETIK MAHAIRA

LAUDIO ikastola

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
	1 • Azalorea olio errearekin • Txitxirioak azenarioekin • Sasoiko fruta	2 • Makarroi integralak napoliar saltsarekin • Arrautza egosiak urazarekin • Sasoiko fruta	3 • Arroz entsalada • Kinoa hanburgesa piper gorriekin • Sasoiko fruta	4 • Indaba zuriak barazkiekin • Barazki **nahaskia** entsaladarekin • Sasoiko fruta
	9 • Dilistak porruekin • Txerri solomoa plantxan patata frijituekin • Sasoiko fruta	10 • **Sasoiko kuiatxo purea** • Barazki xerra plantxan patatekin • Sasoiko fruta	11 • Arroz integrala tomatearekin • **Tortilla frantsesa urazarekin** • Sasoiko fruta	
14 • Makarroi integralak tomatearekin • Ilarrak • Sasoiko fruta	15 • Patatak barazkiekin • Txitxirioak azenarioekin • Sasoiko fruta	16 • Indaba gorriak porruekin • Arrautza frijituak piper gorriekin • Sasoiko fruta	17 • Menestra • Falafel azenario entsaladarekin • Jogurt	18 • Barazki arroza • **Patata tortilla urazarekin** • Sasoiko fruta
21 • Lekak patatekin • Barazki paella • Turroia	22 • Makarroi integralak italiar saltsarekin • Barazki xerra plantxan 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 eta 0 kilometrokoak

Berde kolorez adierazitako elikagaiak gure inguru hurbileko baserri eta nekazal-ustiategietan ekoiztutakoak dira. Jantokian ekoiztutako postrea dela ere adierazten du.

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

jantokia@laudioikastola.eus