

JANTOKI hezitzailea

SUKALDETIK MAHAIRA



ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

1

- Indaba zuriak barazki eta txorizoarekin
- Legatza arrauztatua maionesarekin
- Fruta



2

- Lekak patatekin
- Patata tortila uhazarekin
- Izozia



3

- **Kalabazin krema ogi xigortuarekin**
- Albondigak saltsan
- Fruta



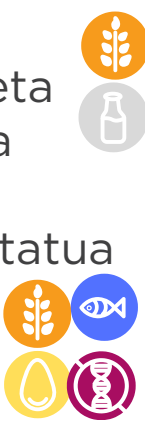
4

- Dilistak barazkiekin
- Izokina labean tomate kipularekin
- Fruta



7

- Kiribilak tomatearekin eta gazta birrindua
- Abadejo arauztatua entsaladarekin
- logurta



8

- Txitxirioak barazkiekin
- Solomoa plantxan piper gorriekin
- Fruta

9

- **Patatak errioxar erara**
- Makailua labean pistorekin
- Fruta

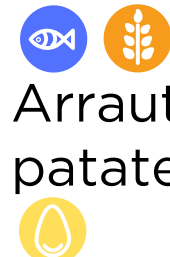


10

- Menestra
- Oilasko errea piper berdeekin
- Fruta

11

- Arrain fidegua
- Arrautz frijituak patatekin
- Fruta



14

- Ilarrak urdaizpaikoa eta olio errearekin
- Kaneloiak
- Fruta



15

- **Porrusalda**
- Legatza saltsa berdean
- logurta



16

- Fideo zopa arrautz egosiarekin
- Behi sukalkia barazkiekin
- **Sagar errea**



17

- Lekak patata eta azenarioarekin
- **Arrain freskoa** entsaladarekin
- Fruta



18

- **Sasoiko barazki krema**
- Espagetiak txanpi eta berakatzarekin
- Fruta



21

- Dilistak barazkiekin
- Oilasko paparra gazta saltsarekin
- Fruta



22

- Arroza tomatearekin
- Makailua ajoarriero erara
- Fruta



23

- Indaba gorriak barazkiekin
- **Odolostea piper gorriekin**
- **Etxeko mamia**



24

- **Patata barazkiekin**
- **Arrain freskoa** tomate entsaladarekin
- Fruta



25

- Makarroiak italiar saltsan
- Txorizo tortila uhazarekin
- logurta



28

- **Brokolia patata eta olio errearekin**
- Indaba zuriak
- Fruta

29

- Barazki paella
- Saltxitak patata purearekin
- Fruta



30

- **Kalabaza krema** arrautza egosiarekin
- Mihia saltsan
- logurta



31

- Pasta entsalada
- **Arrain freskoa** uhazarekin
- Fruta



GLUTEN



ESNEKIAK
Lácteos



SOJA



SUFRE DIOXIDO ETA SULFITOAK
Dióxido de azufre y sulfitos



ARRAUTZAK
Huevos



ARRAINA
Pescado



MOSTAZA



FRUITU OSKOLDUNAK
frutos con cáscara

Elikagai ekologiko eta 0 kilometrokoak

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

Ogia: astean behin ogi desberdinen eskaintza burutzen dugu; integralak, haziekin, arto-irinaduna...

jantokia@laudioikastola.eus

JANTOKI hezitzailea

SUKALDETIK MAHAIRA



ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

1

- Indaba zuriak
- Brokolia
- Fruta

2

- Lekak patatekin
- Etxeko krocketak
- Izozkia

3

- **Kalabazin krema ogi xigortuarekin**
- Nugets beganoak
- Fruta

4

- Dilistak barazkiekin
- Menestra
- Fruta

7

- Kiribilak tomatearekin
- Entsalada mistoa
- Soja iogurta

8

- Txitxirioak barazkiekin
- Hanburgesa beganoa
- Fruta

9

- **Porrusalda**
- Dilistak
- Fruta

10

- Menestra
- Albondiga beganoak
- Fruta

11

- Makarroiak
- Azalorea
- Fruta

14

- Ilarrak olio errearekin
- Etxeko krocketak
- Fruta

15

- **Porrusalda**
- Indaba txuriak
- Soja iogurta

16

- Barazki zopa
- Eskalope beganoa
- **Sagar errea**

17

- Lekak patata eta azenarioarekin
- Entsalada mistoa
- Fruta

18

- **Sasoiko barazki krema**
- Espagetiak txanpi eta berakatzarekin
- Fruta

21

- Dilistak barazkiekin
- Menestra
- Fruta

22

- Arroza tomatearekin
- Nugets beganoak
- Fruta

23

- Indaba gorriak barazkiekin
- Azalorea
- Natila beganoak

24

- **Patata barazkiekin**
- Hanburgesa beganoa
- Fruta

25

- Makarroiak italiar saltsan
- Entsalada mistoa
- Soja iogurta

28

- **Brokolia patata eta olio errearekin**
- Indaba zuriak
- Fruta

29

- Barazki paella
- Eskalope beganoa
- Fruta

30

- **Kalabaza krema**
- Porrusalda
- Soja iogurta

31

- Pasta entsalada
- Kalabazina plantxan
- Fruta



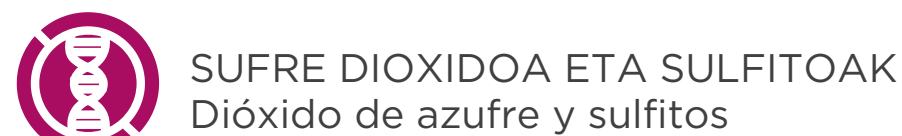
GLUTEN



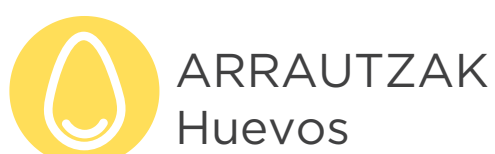
ESNEKIAK
Lácteos



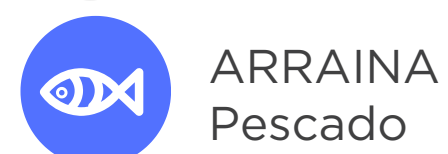
SOJA



SUFRE DIOXIDOA ETA SULFITOAK
Dióxido de azufre y sulfitos



ARRAUTZAK
Huevos



ARRAINA
Pescado



MOSTAZA



FRUITU OSKOLDUNAK
frutos con cáscara

Elikagai ekologiko eta 0 kilometrokoak

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

Ogia: astean behin ogi desberdinen eskaintza burutzen dugu; integralak, haziekin, arto-irinaduna...

jantokia@laudioikastola.eus