LABIAGA
Ikastola Bera

JANTOKIKO MENUA

2022 EKAINA

		1 ASTEAZKENA	2 ORTZEGUNA	3 ORTZIRALA
		Barazki purea Arraia saltsa berdean patatekin Fruta	Pasta entsalada Eskalopea piperrekin Fruta	Ilar gorriak Arrai arrauztatua letxugarekin Jogurta
		Lekak patatekin *Xolomoa plantxan*	*Atuna tortila kalabazinarekin*	*Oilaskoa labean erreta kalabazinarekin*
6 ASTELEHENA	**7 ASTEARTEA**	**8 ASTEAZKENA**	**9 ORTZEGUNA**	**10 ORTZIRALA**
Barazki purea Arroza oilasko eta barazkiekin Fruta	Barazki zopa Indioilar gisatua Jogurta	Txitxirioak Arrai arrauztatua letxugarekin Fruta	Entsalada Xolomoa piperradarekin Esnekia	Txitxirioak Arraia labean patatekin Jogurta
Entsalada *Oilasko petxuga*	*Brokolia* *Arraia labean*	*Ilarbilak, tipula azenario eta arrautze egosiekin*	*Barazki purea* *Arraia*	*Urdaiazpiko tortila* *barazki salteatuekin*
13 ASTELEHENA	**14 ASTEARTEA**	**15 ASTEAZKENA**	**16 ORTZEGUNA**	**17 ORTZIRALA**
Arroza entsalada Oilasko bularkia txanpiekin Jogurta	Ilar gorriak Arraia saltsa berdean Fruta	Sasoiko barazkia Albondigak Jogurta	Dilista purea Oilasko izterrak labean erreta Fruta	Makarroiak txanpiekin Arraia tomatearekin Jogurta
Barazki menestra *arrautze eskalfatuarekin*	*Entsalada* *Indioilar petxugak plantxan*	*Arraia labean patata eta tipularekin*	*Zopa* *Esparrago berde tortila*	*Barazki purea* *Xolomoa*
20 ASTELEHENA	**21 ASTEARTEA**	**22 ASTEAZKENA**		
Sasoiko barazkia Hamburgesa labean letxugarekin Fruta	Txitxirioak Arraia labean patatekin Jogurta	Kroketak Makarroiak tomatearekin Helatua		
Barazki purea *Arraia*	*Ilarbilak urdaiazpiko dadoekin*	*Patata tortila entsaladarekin*		

ONGI PASA UDA!

Leitzako errepidea 7, 31740 Doneztebe | 948 451 473 | 650 779 128 | lorea@loreanutrizioa.com

LOREA
NUTRIZIO ETA DIETETIKA