

JANTOKI Osasungarria

COMEDOR Saludable



Elikagai guztiak ekologikoak, tokikoak, freskoak eta denboraldikoak dira, oilaskoa, solomoa, ogia, gazta eta arraina ezan ezik.

Todos los alimentos son ecológicos, locales, frescos y de temporada, excepto el pollo, el lomo, el pan, la sal y los pescados.

Urria . Octubre

ARGIA Ikastola

ASTELEHENA · LUNES

ASTEARTEA · MARTES

ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

1 OSTEGUNA · JUEVES

- Makarroiak tomatearekin
- Legatza labean erreta
- Fruta
- Macarrones con tomate
- Merluza al horno
- Fruta

2 OSTIRALA · VIERNES

- Azenario krema artatxikiarekin
- Oilasko labean erreta
- Fruta
- Crema de zanahoria con mijo
- Pollo al horno
- Fruta

5 ASTELEHENA · LUNES

- Barazki zopa fideoekin
- Arrain paella
- Fruta
- Sopa de verdura con fideos
- Paella de pescado
- Fruta

6 ASTEARTEA · MARTES

- Sasoiko entsalada
- Patata tortilla
- Esnekia
- Ensalada de temporada
- Tortilla de patata
- Lácteo

7 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Txitxirio erregosiak
- Oilasko izterrak labean erreta
- Fruta
- Garbanzos estofados
- Muslo de pollo al horno
- Fruta

8 OSTEGUNA · JUEVES

- Barazki fideua
- Bakailaoa piperrekin
- Fruta
- Fideua de verdura
- Bacalao con pimientos
- Fruta

9 OSTIRALA · VIERNES

- Borraja patatekin
- Txahala saltsan
- Fruta
- Borraja con patatas
- Ternera en salsa
- Fruta

12 ASTELEHENA · LUNES

13 ASTEARTEA · MARTES

- Dilista gisatuak
- Arroz barazkiekin
- Esnekia
- Lentejas guisadas
- Arroz con verduras
- Lácteo

14 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Azenario purea
- Arrautza nahasiak urazarekin
- Fruta
- Puré de zanahoria
- Huevos revueltos con lechuga
- Fruta

15 OSTEGUNA · JUEVES

- Sasoiko barazkiak patatekin
- Haragi bolak saltsan
- Esnekia
- Verduras de temporada con patata
- Albóndigas en salsa
- Lácteo

16 OSTIRALA · VIERNES

- Babarrun nabarrak
- Legatza Orioko erara
- Fruta
- Alubias pintas
- Merluza al estilo Orio
- Fruta

19 ASTELEHENA · LUNES

- Kuia purea
- Makarroiak hirugihar frijituarekin
- Fruta
- Puré de calabaza
- Macarrones con panceta frita
- Fruta

20 ASTEARTEA · MARTES

- Babarrun nabarrak
- Arrautza-irinetan pasatutako bakailaoa limoiarekin
- Esnekia
- Alubias pintas
- Bacalao rebozado con limón
- Lácteo

21 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Udazkeneko entsalada
- Burualde gisatua
- Fruta
- Ensalada de otoño
- Cabezada guisada
- Fruta

22 OSTEGUNA · JUEVES

- Sasoiko barazkiak
- Izokina saltsa arrosarekin
- Fruta
- Verduras de temporada
- Salmón con salsa rosa
- Fruta

23 OSTIRALA · VIERNES

- Txitxirioak azenario eta porruarekin
- Patata tortilla urazarekin
- Fruta
- Garbanzos con zanahoria y puerro
- Tortilla de patata con lechuga
- Fruta

26 ASTELEHENA · LUNES

- Zerba patatekin
- Legatza limoi saltsarekin
- Fruta
- Acelga con patatas
- Merluza en salsa de limón
- Fruta

27 ASTEARTEA · MARTES

- Pasta erremolaxa eta azenario saltsarekin
- Barrengorri tortilla entsaladarekin
- Fruta
- Pasta con salsa de remolacha y zanahoria
- Tortilla de champiñones con ensalada
- Fruta

28 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Barazki krema
- Txitxirioak arrozarekin
- Esnekia
- Crema de verduras
- Garbanzos con arroz
- Lácteo

29 OSTEGUNA · JUEVES

- Eltzekari zopa fideoekin
- Oilasko labean erreta urazarekin
- Fruta
- Sopa de cocido con fideos
- Pollo al horno con lechuga
- Fruta

30 OSTIRALA · VIERNES

- Borraja patatekin
- Hiru gutziako arroza
- Fruta
- Borraja con patatas
- Arroz tres delicias
- Fruta



JANTOKI Osasungarria

COMEDOR Saludable

Menu hauek alergenokoak eduki ditzakete. Argibide gehiago hemen: departamentonutricion@irigoyencomedorsaludable.com RD126/2015

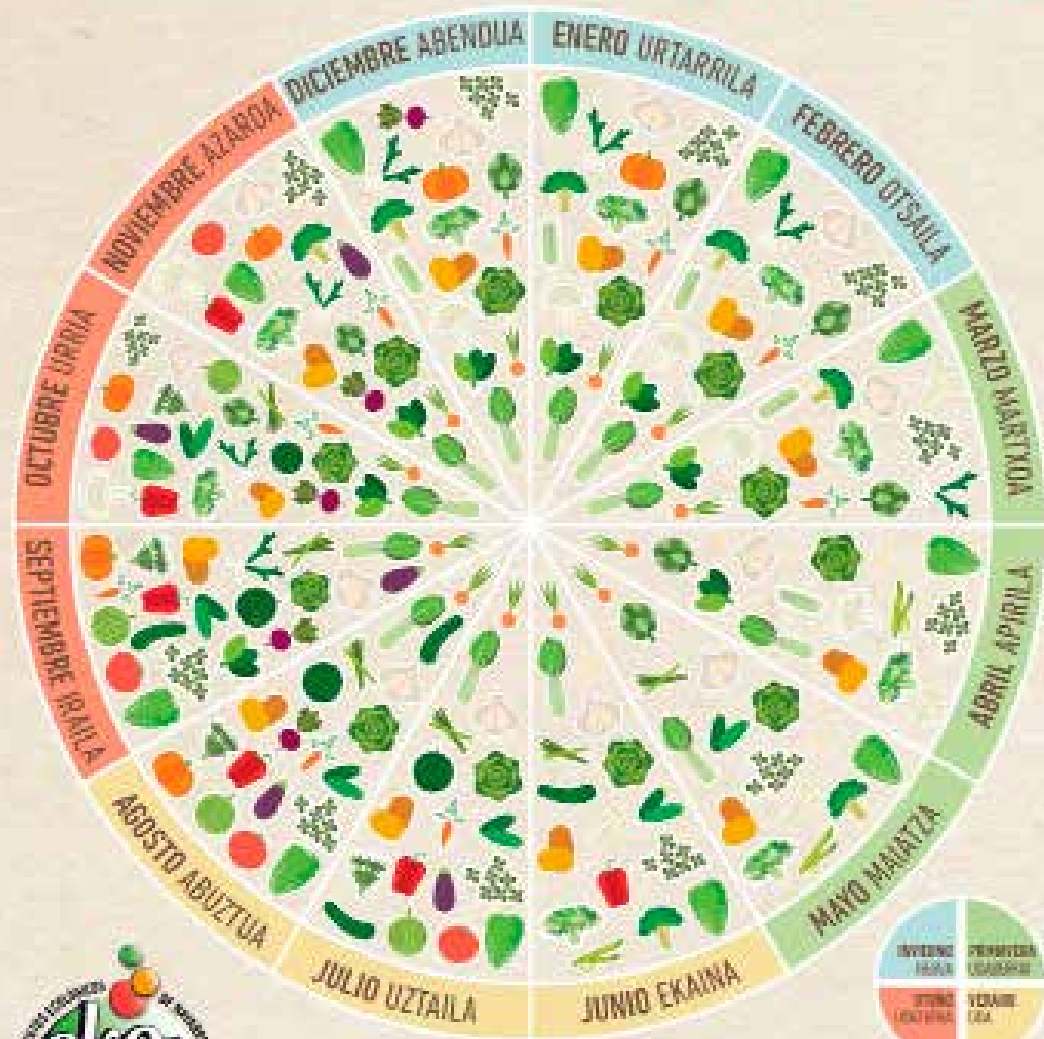
Estos menús pueden contener alérgenos. Para más información: departamentonutricion@irigoyencomedorsaludable.com RD126/2015

2020

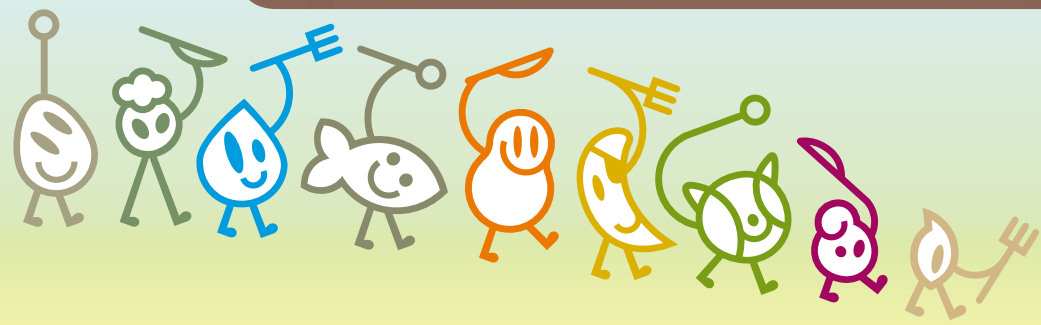
www.jantokiosasungarria.com
www.comedorsaludable.com
www.facebook.com/comedorsaludable

... eta orri honen atzealdea oso mamitsua da...
 ... y la trasera de esta hoja es muy jugosa ...

EPOCAS DE CONSUMO EN NAVARRA KONTSUMO-SASOIAK NAFARROAN



Vegetable Name	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
ACELGA ZERRA												
ACHICORIA TERREIRA												
AJO-SAKTIBORRA												
ALCACHOFA DOKUSA												
BERBERENA ALEKORINA												
BORRAJA BORRAJA												
BROKOLI (BROKOLI)												
CALABAZA KURATZO												
CALABAZA KURU												
DAMINGOS KANEMIGUAK												
GARBI KARDU												
GERDOLA TIPULA												
IZULFUR AZALURU												
ESKAROLA (SKAROLA)												
ESPARAGAZO ZINTURUAK												
ESPINAKAS ESPINAKAK												
GURGANTES BARRAK												
BARBAS BARRAK												
JODIAS LEXAR												
LEONINA IRADA												
MELÓN PHEIJA												
PATATA PATATA												
PEPINU LUZBERE												
PIMIENTO PIPERRA												
PUERRO PUPURIA												
RYMOLACHA (RHEINOLACHA)												
SANDIA SARDIA												
TOMATE TOMATEA												
ZANAHORIA AZOIKO												



JANTOKI
Osasungarria
COMEDOR
Saludable