

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.

Azaroa . Noviembre

ARGIA Ikastola

2 ASTELEHENA · LUNES

- Dilista erregosia
- Arroz Kubako erara
- Fruta
- ▶ Lentejas estofadas
- ▶ Arroz a la cubana
- ▶ Fruta

9 ASTELEHENA · LUNES

- Aza patatekin
- Arrautza-irinetan pasatutako legatza limoiarekin
- Fruta
- ▶ Berza con patata
- ▶ Merluza rebozada con limón
- ▶ Fruta

16 ASTELEHENA · LUNES

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

23 ASTELEHENA · LUNES

- Azenario krema
- Dilista gisatuak
- Fruta
- ▶ Crema de zanahoria
- ▶ Lentejas guisadas
- ▶ Fruta

30 ASTELEHENA · LUNES

- Barazki purea
- Haragi paella
- Fruta
- ▶ Puré de verduras
- ▶ Paella de carne
- ▶ Fruta

3 ASTEARTEA · MARTES

- Azalorea baratzuriek
- Indioilar gisatua
- Fruta
- ▶ Coliflor con ajo
- ▶ Pavo guisado
- ▶ Fruta

10 ASTEARTEA · MARTES

- Barazki zopa txitxirioekin
- Oilaskoa labean erreta
- Azukrerik gabeko jogurt naturala
- ▶ Sopa de verduras con garbanzos
- ▶ Pollo al horno
- ▶ Yogur natural sin azúcar

17 ASTEARTEA · MARTES

- Azalorea txitxirioekin
- Burualdea barrerengoriek
- Fruta
- ▶ Coliflor con garbanzos
- ▶ Cabezada con champiñones
- ▶ Fruta

24 ASTEARTEA · MARTES

- Aza patatekin
- Oilasko izterrak labean erreta
- Fruta
- ▶ Berza con patata
- ▶ Muslos de pollo al horno
- ▶ Fruta

ASTEARTEA · MARTES

4 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Txitxirioak kuiarekin
- Legatza labean erreta
- Azukrerik gabeko jogurt naturala
- ▶ Garbanzos con calabaza
- ▶ Merluza al horno
- ▶ Yogur natural sin azúcar

11 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Zerba patatekin
- Pasta Bolognako erara
- Fruta
- ▶ Acelga con patata
- ▶ Pasta a la boloñesa
- ▶ Fruta

18 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Borraja patatekin
- Arrautza nahasiak piper gorriekin
- Fruta
- ▶ Borraja con patatas
- ▶ Huevos revueltos con pimientos rojos
- ▶ Fruta

25 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Babarrun zuriak
- Legatza Meunière erara
- Fruta
- ▶ Alubias blancas
- ▶ Merluza a la Meunière
- ▶ Fruta

ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

5 OSTEGUNA · JUEVES

- Azenario purea
- Solomo freskoa plantxan egindako kuitxoa
- Fruta
- ▶ Puré de zanahoria
- ▶ Lomo fresco con calabacín a la plancha
- ▶ Fruta

12 OSTEGUNA · JUEVES

- Dilistak
- Arrain paella
- Fruta
- ▶ Lentejas
- ▶ Paella de pescado
- ▶ Fruta

19 OSTEGUNA · JUEVES

- Arroza barazkiekin
- Babarrun erregosia
- Azukrerik gabeko jogurt naturala
- ▶ Arroz de verduras
- ▶ Alubias estofadas
- ▶ Yogur natural sin azúcar

26 OSTEGUNA · JUEVES

- Patatak labean erretako kuiarekin
- Makarroiak tomate frijitu naturalarekin
- Azukrerik gabeko jogurt naturala
- ▶ Patatas con calabaza al horno
- ▶ Macarrones con tomate frito natural
- ▶ Yogur natural sin azúcar

OSTEGUNA · JUEVES

6 OSTIRALA · VIERNES

- Borraja patatekin
- Makarroiak tomate eta gaztarekin
- Fruta
- ▶ Borraja con patata
- ▶ Macarrones con tomate y queso
- ▶ Fruta

13 OSTIRALA · VIERNES

- Neguko entsalada
- Txerriki eltzekaria
- Fruta
- ▶ Ensalada de invierno
- ▶ Calderete de cerdo
- ▶ Fruta

20 OSTIRALA · VIERNES

- Eltzekari zopa
- Oilasko izterrak labean erreta
- Fruta
- ▶ Sopa de cocido
- ▶ Muslos de pollo al horno
- ▶ Fruta

27 OSTIRALA · VIERNES

- Barazki zopa
- Txahal erregosia
- Fruta
- ▶ Sopa de verduras
- ▶ Estofado de ternera
- ▶ Fruta

OSTIRALA · VIERNES



JANTOKI Osasungarria

COMEDOR Saludable

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

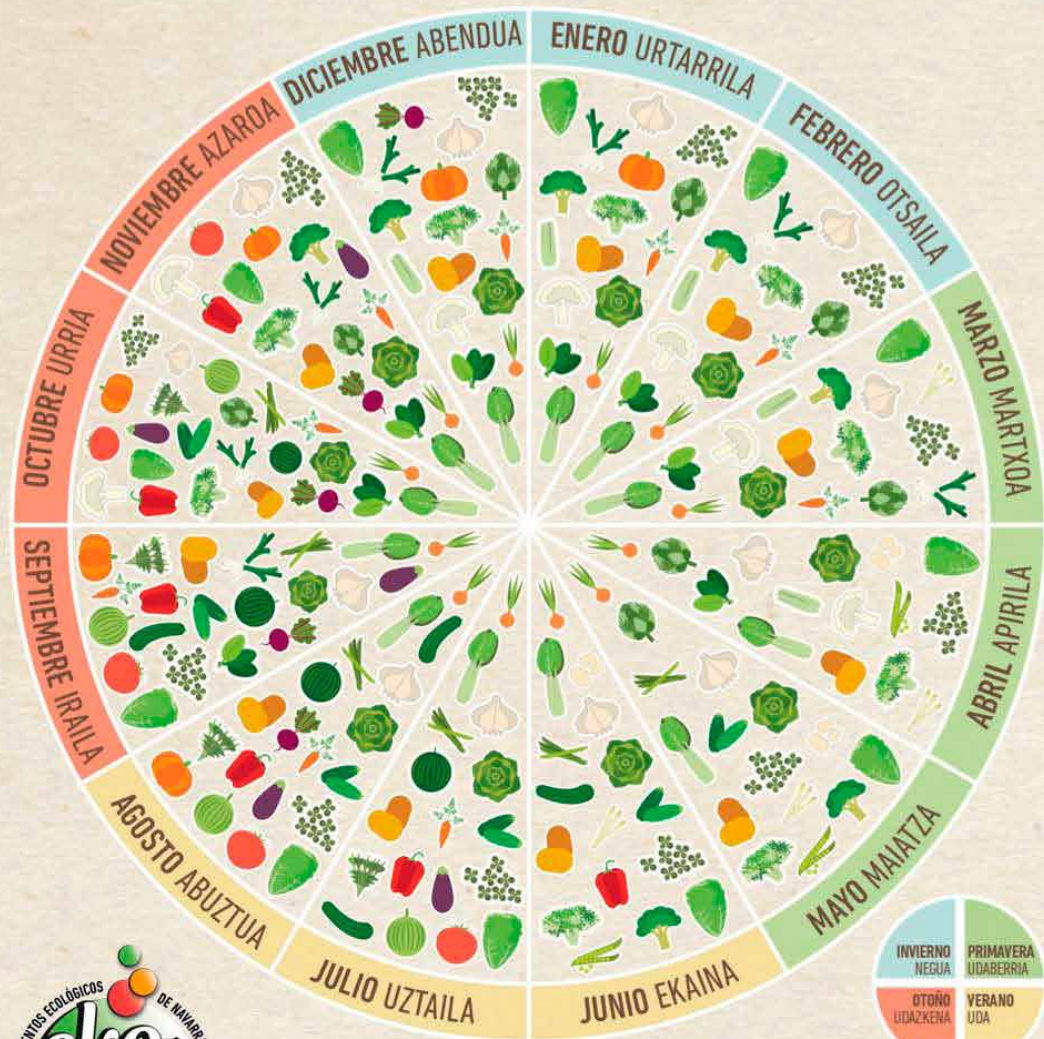
Estos menús pueden contener alérgenos. Para más información: departamentonutricion@irigoyencomedorsaludable.com RD126/2015

2020

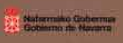
www.jantokiosasungarria.com
www.comedorsaludable.com
www.facebook.com/comedorsaludable

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

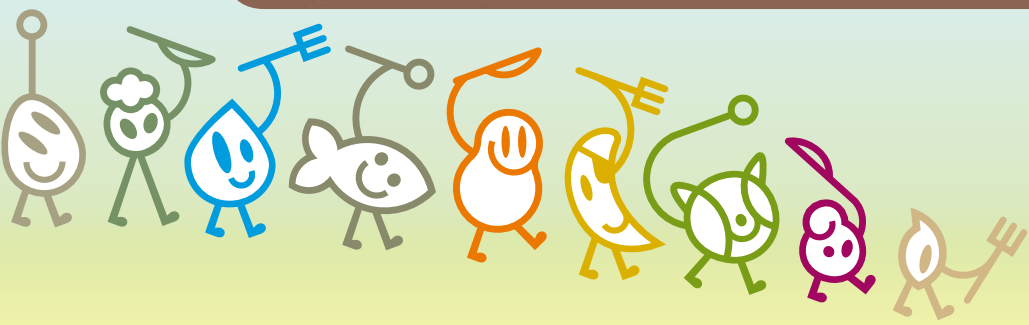
ÉPOCAS DE CONSUMO EN NAVARRA KONTSUMO-SASOIAK NAFARROAN



	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
	URT	OTS	MAR	API	MAI	EKA	UZT	ABU	IRA	URR	AZA	ABE
ACELGA ZERBA												
ACHICORIA TXIKORIA												
AJO BARATXURIA												
ALCACHOFA ORBURUA												
BERENJENA ALBERJINIA												
BORRAJA BORRAJA												
BRÓCOLI BROKOLI												
CALABAÇÍN KUIATXO												
CALABAZA KUJA												
CANÓNICOS KANONIGOAK												
CARDO KARDU												
CEBOLLA TIPULA												
COLIFLOR AZALORE												
ESCAROLA ESKAROLA												
ESPÁRRAGOS ZAINZURIAK												
ESPINACAS ESPINAKAK												
GUISANTES ILARRAK												
HABAS BABAK												
JUDÍAS LEKAK												
LECHUGA URAZA												
MELÓN MELDIA												
PATATA PATATA												
PEPINO LUZOKER												
PIMIENTO PIPERRA												
PUERRO PORRUA												
REMOLACHA ERREMOLATXA												
SANDÍA SANDIA												
TOMATE TOMATEA												
ZANAHORIA AZENARIO												



www.navarraecologica.org
www.cpaen.org



JANTOKI
Osasungarria
COMEDOR
Saludable