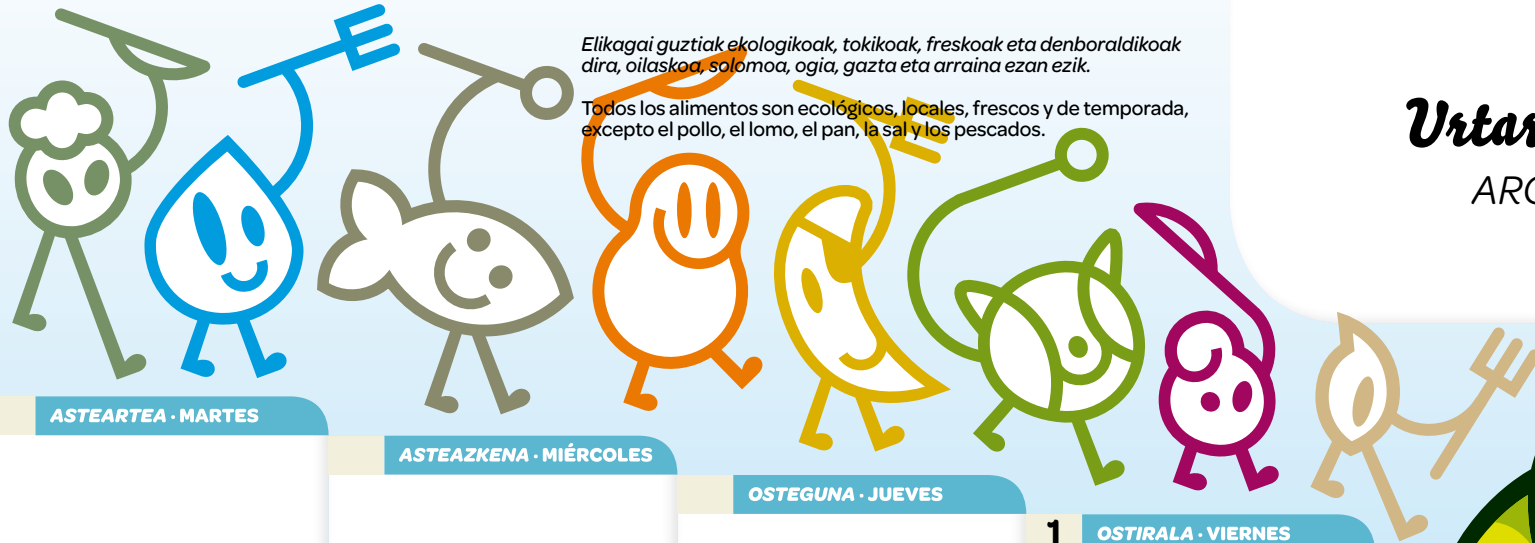


# JANTOKI Osasungarria

## COMEDOR Saludable



Elikagai guztiak ekologikoak, tokikoak, freskoak eta denborealdikoak dira, oilaskoa, salomoa, 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.

# Urtarrila . Enero

ARGIA Ikastola



# JANTOKI Osasungarria

## COMEDOR Saludable

<b>ASTELEHENA · LUNES</b>	<b>ASTEARTEA · MARTES</b>	<b>ASTEAZKENA · MIÉRCOLES</b>	<b>OSTEGUNA · JUEVES</b>	<b>OSTIRALA · VIERNES</b>
<b>4 ASTELEHENA · LUNES</b>	<b>5 ASTEARTEA · MARTES</b>	<b>6 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES</b>	<b>7 OSTEGUNA · JUEVES</b>	<b>8 OSTIRALA · VIERNES</b>
<b>11 ASTELEHENA · LUNES</b>	<b>12 ASTEARTEA · MARTES</b>	<b>13 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES</b>	<b>14 OSTEGUNA · JUEVES</b>	<b>15 OSTIRALA · VIERNES</b>
<b>18 ASTELEHENA · LUNES</b>	<b>19 ASTEARTEA · MARTES</b>	<b>20 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES</b>	<b>21</b>	<b>22 OSTIRALA · VIERNES</b>
<b>25 ASTELEHENA · LUNES</b>	<b>26 ASTEARTEA · MARTES</b>	<b>27 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES</b>	<b>28 OSTEGUNA · JUEVES</b>	<b>29 OSTIRALA · VIERNES</b>

- Kardua Nafarroako erara
- Burualde gisatua
- Fruta
- ▶ Cardo a la Navarra
- ▶ Cabezada guisada
- ▶ Fruta

- Aza patatekin
- Arrautza-irinetan pasatutako bakailaoa limoiarekin
- Fruta
- ▶ Berza con patatas
- ▶ Bacalao rebozado con limón
- ▶ Fruta

- Barazki purea
- Arrautza nahasiak piperrekin
- Fruta
- ▶ Puré de verduras
- ▶ Huevos revueltos con pimientos
- ▶ Fruta

- Dilistak porru eta azenarioekin
- Arrautza nahasiak urazarekin
- Fruta
- ▶ Lentejas con puerro y zanahoria
- ▶ Huevos rellenos con guarnición de lechuga
- ▶ Fruta

- Txixirio erregosiak
- Patata tortilla
- Azukrerik gabeko jogurt naturala
- ▶ Garbanzos estofados
- ▶ Tortilla de patata
- ▶ Yogur natural sin azúcar

- Makarroiak azenario eta erremolatxa saltsarekin
- Legatza labean erreta
- Fruta
- ▶ Macarrones con salsa de zanahoria y remolacha
- ▶ Merluza al horno
- ▶ Fruta

- Zerbak patatekin
- Oilaskoa labean erreta
- Fruta
- ▶ Acelga con patatas
- ▶ Pollo al horno
- ▶ Fruta

- Eltzekari zopa
- Txahal gisatua
- Fruta
- ▶ Sopa de cocido
- ▶ Guisado de ternera
- ▶ Fruta

- Borraja patatekin
- Oilaskoa labean erreta
- Fruta
- ▶ Borraja con patata
- ▶ Pollo al horno
- ▶ Fruta

- Patatak kuiarekin labean erreta
- Makarroiak Bolognako erara
- Azukrerik gabeko jogurt naturala
- ▶ Patatas con calabaza al horno
- ▶ Macarrones a la boloñesa
- ▶ Yogur natural sin azúcar

- Borraja patatekin
- Haragi paella
- Fruta
- ▶ Borraja con patatas
- ▶ Paella de carne
- ▶ Fruta

- Babarrun zuriak
- Arrain-arroza
- Azukrerik gabeko jogurt naturala
- ▶ Alubias blancas
- ▶ Arroz de pescado
- ▶ Yogur natural sin azúcar

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

- Dilista erregosiak
- Legatza labean erreta
- Fruta
- ▶ Lentejas estofadas
- ▶ Merluza al horno
- ▶ Fruta

- Eltzekari zopa
- Txahal erregosia
- Fruta
- ▶ Sopa de cocido
- ▶ Estofado de ternera
- ▶ Fruta

# 2021

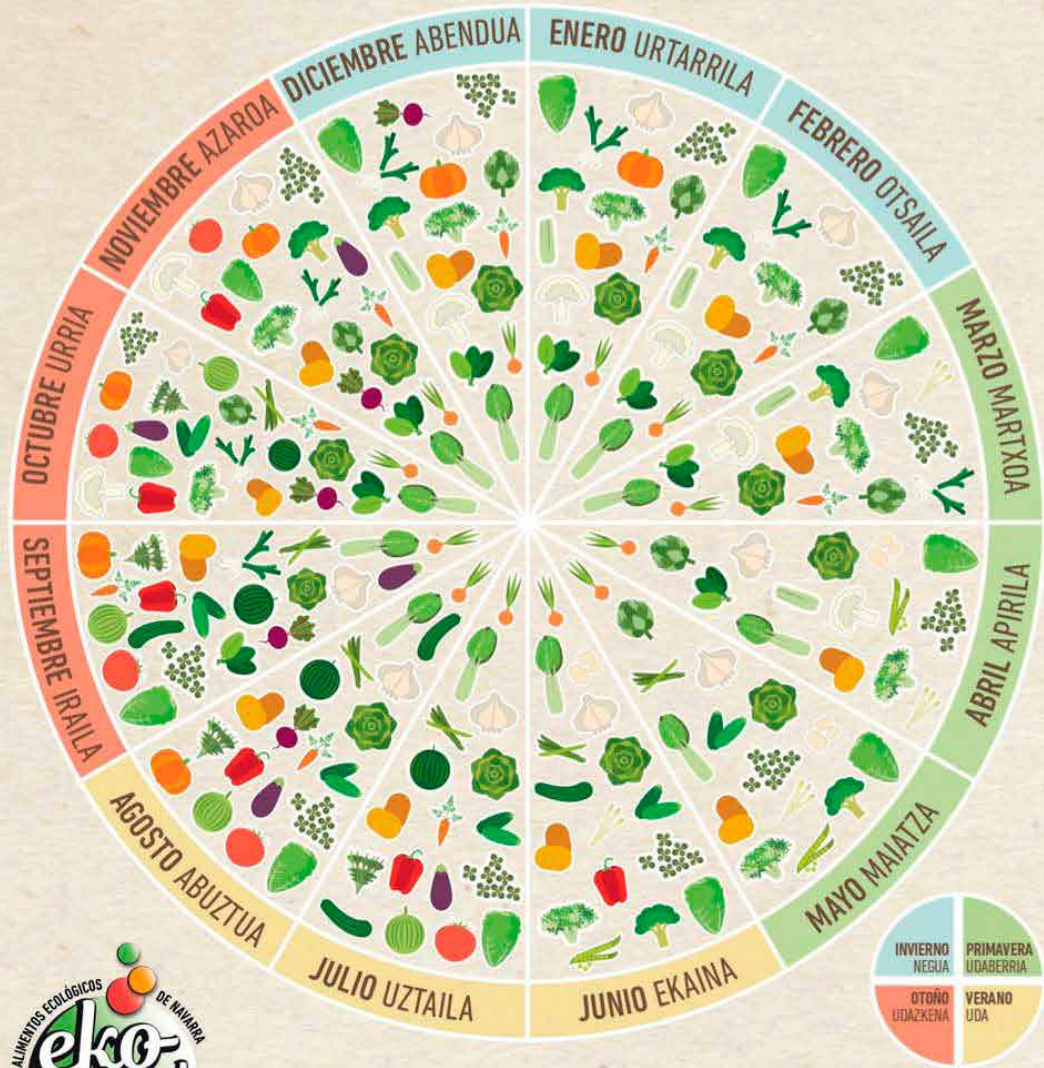
www.jantokiosasungarria.com  
 www.comedorsaludable.com  
 www.facebook.com/comedorsaludable

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

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

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

# 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												
CALABACÍN 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 MELOIA												
PATATA PATATA												
PEPINO LUZOKER												
PIMIENTO PIPERRA												
PUERRO PORRUA												
REMOLACHA ERREMOLATXA												
SANDÍA SANDIA												
TOMATE TOMATEA												
ZANAHORIA AZENARIO												

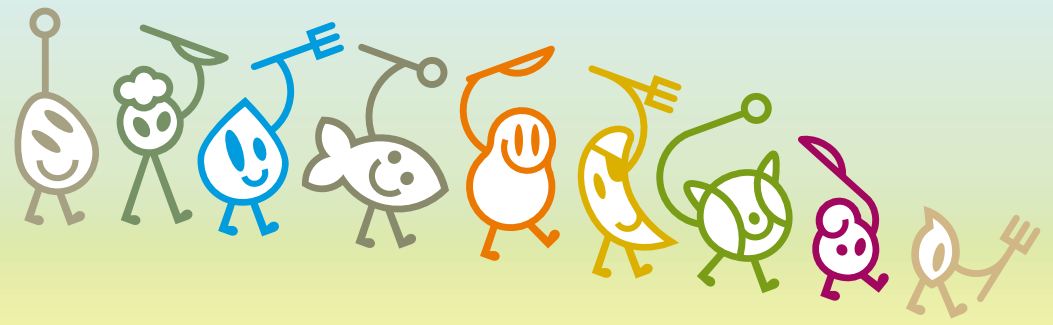


Forastako Gobernua  
Gobierno de Navarra

CPAEN NNPEK  
CENTRO DE PROMOCIÓN AGRARIA Y ECOLOGICA DE NAVARRA



www.navarraecologica.org  
www.cpaen.org



**JANTOKI**  
Osasungarria  
**COMEDOR**  
Saludable