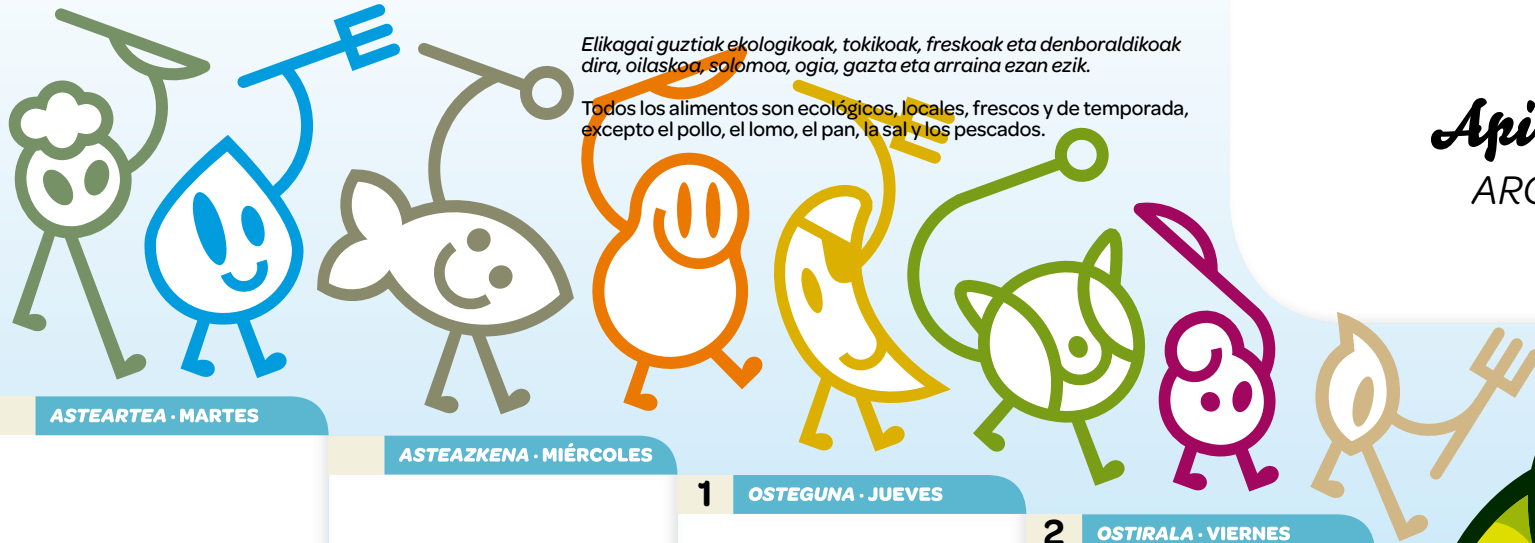


JANTOKI Osasungarria

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.

Apirila. Abril
ARGIA Ikastola



JANTOKI Osasungarria

COMEDOR Saludable

ASTELEHENA · LUNES	ASTEARTEA · MARTES	ASTEAZKENA · MIÉRCOLES	1 OSTEGUNA · JUEVES	2 OSTIRALA · VIERNES
5 ASTELEHENA · LUNES	6 ASTEARTEA · MARTES	7 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES	8 OSTEGUNA · JUEVES	9 OSTIRALA · VIERNES
12 ASTELEHENA · LUNES	13 ASTEARTEA · MARTES	14 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES	15 OSTEGUNA · JUEVES	16 OSTIRALA · VIERNES
19 ASTELEHENA · LUNES	20 ASTEARTEA · MARTES	21 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES	22 OSTEGUNA · JUEVES	23 OSTIRALA · VIERNES
26 ASTELEHENA · LUNES	27 ASTEARTEA · MARTES	28 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES	29 OSTEGUNA · JUEVES	30 OSTIRALA · VIERNES

- Makarroiak tomatearekin
- Burualde gisatua
- Fruta
- ▶ Macarrones con tomate
- ▶ Cabezada guisada
- ▶ Fruta

- Dilistak porru eta azenarriekin
- Patata tortilla
- Fruta
- ▶ Lentejas con puerro y zanahoria
- ▶ Tortilla de patata
- ▶ Fruta

- Barazki zopa fideoekin
- Arrautza nahasiak piperrekin
- Fruta
- ▶ Sopa de verdura con fideos
- ▶ Huevos revueltos con pimientos
- ▶ Fruta

- Babarrun zuriak
- Arrautza nahasiak piperrekin
- Fruta
- ▶ Alubias blancas
- ▶ Huevos revueltos con pimientos
- ▶ Fruta

- Patata entsalada
- Solomo freskoa plantxan urazarekin
- Fruta
- ▶ Ensalada de patata
- ▶ Lomo fresco a la plancha con lechuga
- ▶ Fruta

- Babarrun zuri erregosiak
- Arroza tomatearekin
- Fruta
- ▶ Alubias blancas estofadas
- ▶ Arroz con tomate
- ▶ Fruta

- Baratzeko entsalada
- Oilasko errea bere zukuan
- Fruta
- ▶ Ensalada de la huerta
- ▶ Pollo asado en su jugo
- ▶ Fruta

- Brokolia labean gaztarekin
- Espagetiak Bolognako erara
- Fruta
- ▶ Brócoli al horno con queso
- ▶ Espaguetis a la Boloñesa
- ▶ Fruta

- Borraja patatekin
- Haragi bolak saltsan
- Fruta
- ▶ Borraja con patata
- ▶ Albóndigas en salsa
- ▶ Fruta

- Dilista erregosiak
- Legatza Orioko erara
- Fruta
- ▶ Lentejas estofadas
- ▶ Merluza al estilo Orío
- ▶ Fruta

- Udaberri entsalada
- Txixirioak arrozarekin
- Jogurt naturala
- ▶ Ensalada de Primavera
- ▶ Garbanzos con arroz
- ▶ Yogur natural

- Baratzeko entsalada
- Legatza labean erreta
- Jogurt naturala
- ▶ Ensalada de la huerta
- ▶ Merluza al horno
- ▶ Yogur natural

- Zerba patatekin
- Arroza barazkiekin
- Jogurt naturala
- ▶ Acelga con patatas
- ▶ Arroz con verduras
- ▶ Yogur natural

- Azenario purea
- Arrautza-irinetan pasatutako legatza urazarekin
- Fruta
- ▶ Puré de zanahoria
- ▶ Merluza rebozada con lechuga
- ▶ Fruta

- Patatak kuiarekin labean erreta
- Oilasko bularkiak plantxan
- Fruta
- ▶ Patatas con calabaza al horno
- ▶ Pechuga de pollo a la plancha
- ▶ Fruta

2021

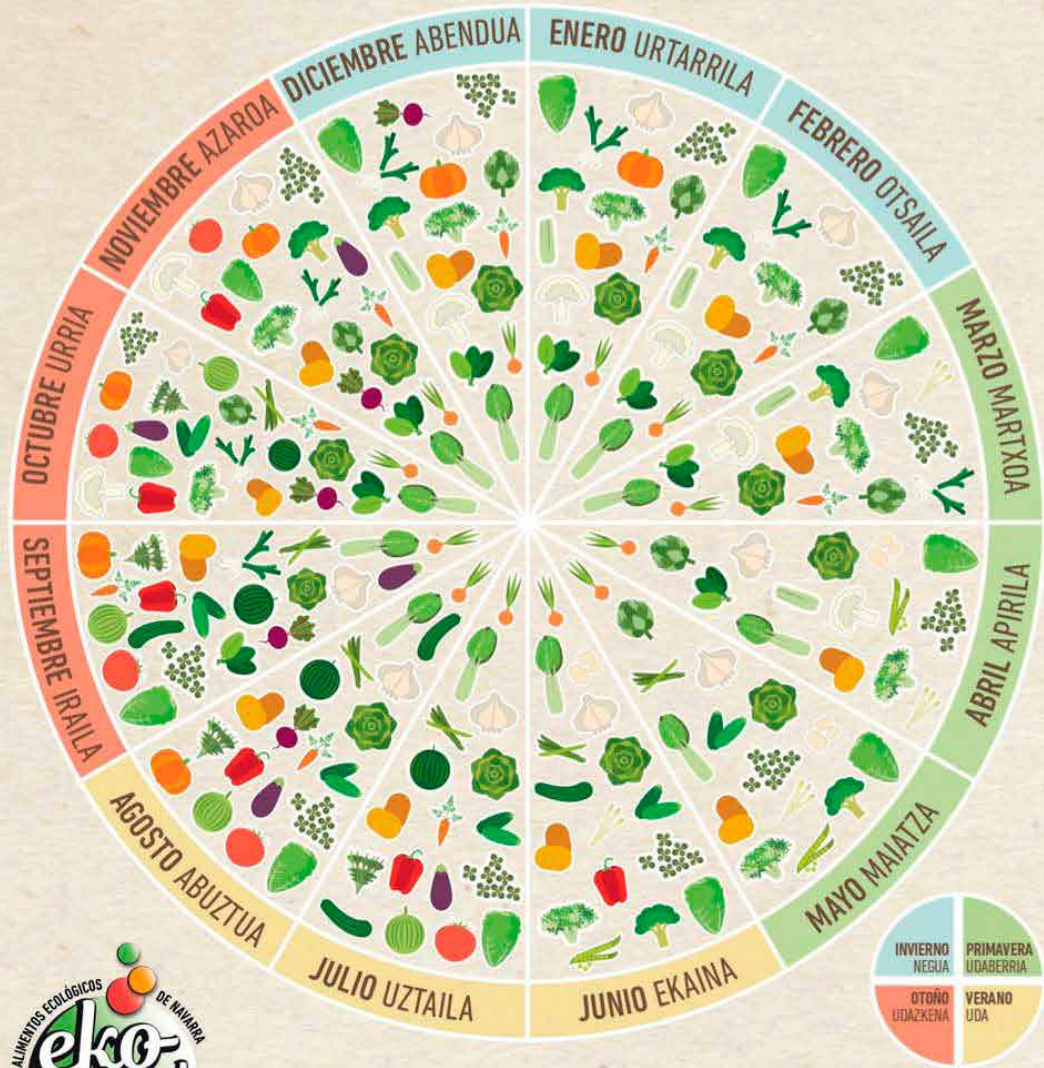
www.jantokiosasungarria.com
www.comedorsaludable.com
www.facebook.com/comedorsaludable

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

Menu hauek alergenok eduki ditzakete. 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	DTS	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												

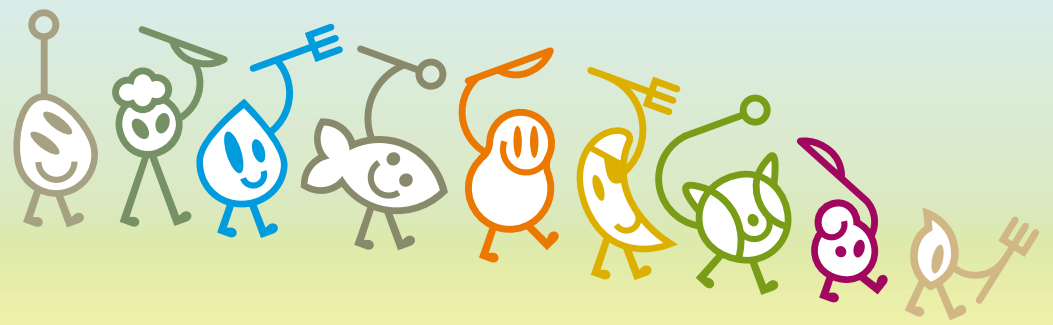


Forastako Gobernua
Gobierno de Navarra

CPAEN NNPEK
COMISSIÓ DE LA PRODUCCIÓ AGRARIJA ECOLÓJICA DE NAVARRA



www.navarraecologica.org
www.cpaen.org



JANTOKI
Osasungarria
COMEDOR
Saludable