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.

Maiatza. Mayo

ARGIA Ikastola

3 ASTELEHENA · LUNES
- *Dilistak* · Lentejas
- *Arrautza-irinetan pasatutako legatza limoiarekin* · Merluza rebozada con limón
- *Fruta* · Fruta

4 ASTEARTEA · MARTES
- *Barazki purea* · Puré de verduras
- *Solomoa piperrekin* · Lomo con pimientos
- *Fruta* · Fruta

5 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES
- *Baratzeko entsalada* · Ensalada de la huerta
- *Makarroiak Bolognako erara* · Macarrones a la boloñesa
- *Fruta* · Fruta

6 OSTEGUNA · JUEVES
- *Zerba patatekin* · Acelga con patata
- *Arrautza nahasiak urazarekin* · Huevos revueltos con lechuga
- *Fruta* · Fruta

7 OSTIRALA · VIERNES
- *Udaberri entsalada* · Ensalada Primavera
- *Txitxirio erregosiak* · Garbanzos estofados
- *Jogurt naturala* · Yogur natural

10 ASTELEHENA · LUNES
- *Ilarrak olio gordinarekin* · Guisantes con aceite crudo
- *Bakailaoa piperrekin* · Bacalao con pimientos
- *Fruta* · Fruta

11 ASTEARTEA · MARTES
- *Arroza tomatearekin* · Arroz con tomate
- *Urdaiazpiko egosi tortilla* · Tortilla de jamón york
- *Fruta* · Fruta

12 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES
- *Borraja patatekin* · Borraja con patata
- *Haragi bolak saltsan* · Albóndigas en salsa
- *Fruta* · Fruta

13 OSTEGUNA · JUEVES
- *Makarroiak baratxuri eta ganbekin* · Macarrones con ajo y gamba
- *Oilasko errea urazarekin* · Pollo asado con lechuga
- *Jogurt naturala* · Yogur natural

14 OSTIRALA · VIERNES
- *Udaberri entsalada* · Ensalada Primavera
- *Dilistak porru eta azenarioekin* · Lentejas con puerro y zanahoria
- *Fruta* · Fruta

17 ASTELEHENA · LUNES
- *Azenario purea* · Puré de zanahoria
- *Legatza Orioko erara* · Merluza al estilo Orio
- *Fruta* · Fruta

18 ASTEARTEA · MARTES
- *Espagetiak tomatearekin* · Espaguetis con tomate
- *Solomoa plantxan urazarekin* · Lomo a la plancha con lechuga
- *Fruta* · Fruta

19 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES
- *Patata entsalada* · Ensalada de patata
- *Oilasko hegalak labean erreta* · Alitas de pollo al horno
- *Fruta* · Fruta

20 OSTEGUNA · JUEVES
- *Udaberri entsalada* · Ensalada Primavera
- *Txitxirioak arrozarekin* · Garbanzos con arroz
- *Fruta* · Fruta

21 OSTIRALA · VIERNES
- *Zerba patatekin* · Acelga con patata
- *Arrautza nahasiak piper gorriekin* · Huevos revueltos con pimientos rojos
- *Fruta* · Fruta

24 ASTELEHENA · LUNES
- *Makarroiak baratxuri eta olioarekin* · Macarrones con ajo y aceite
- *Burualde gisatua* · Cabezada guisada
- *Fruta* · Fruta

25 ASTEARTEA · MARTES
- *Uraza eta tipula entsalada* · Ensalada de lechuga y cebolla
- *Dilistak arrozarekin* · Lentejas con arroz
- *Jogurt naturala* · Yogur natural

26 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES
- *Sasoiko barazkia* · Verdura de temporada
- *Txahal gisatua* · Ternera guisada
- *Fruta* · Fruta

27 OSTEGUNA · JUEVES
- *Txitxirio entsalada* · Ensalada de garbanzos
- *Legatza labean erreta* · Merluza al horno
- *Fruta* · Fruta

28 OSTIRALA · VIERNES
- *Patatak barazkiekin labean erreta* · Patatas con verdura al horno
- *Arrautza nahasiak barrengorriekin* · Huevos revueltos con champis
- *Fruta* · Fruta

31 ASTELEHENA · LUNES
- *Barazki purea* · Puré de verduras
- *Haragi arroza* · Arroz de carne
- *Fruta* · Fruta

ASTEARTEA · MARTES

ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

OSTEGUNA · JUEVES

OSTIRALA · VIERNES

JANTOKI Osasungarria
COMEDOR Saludable

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

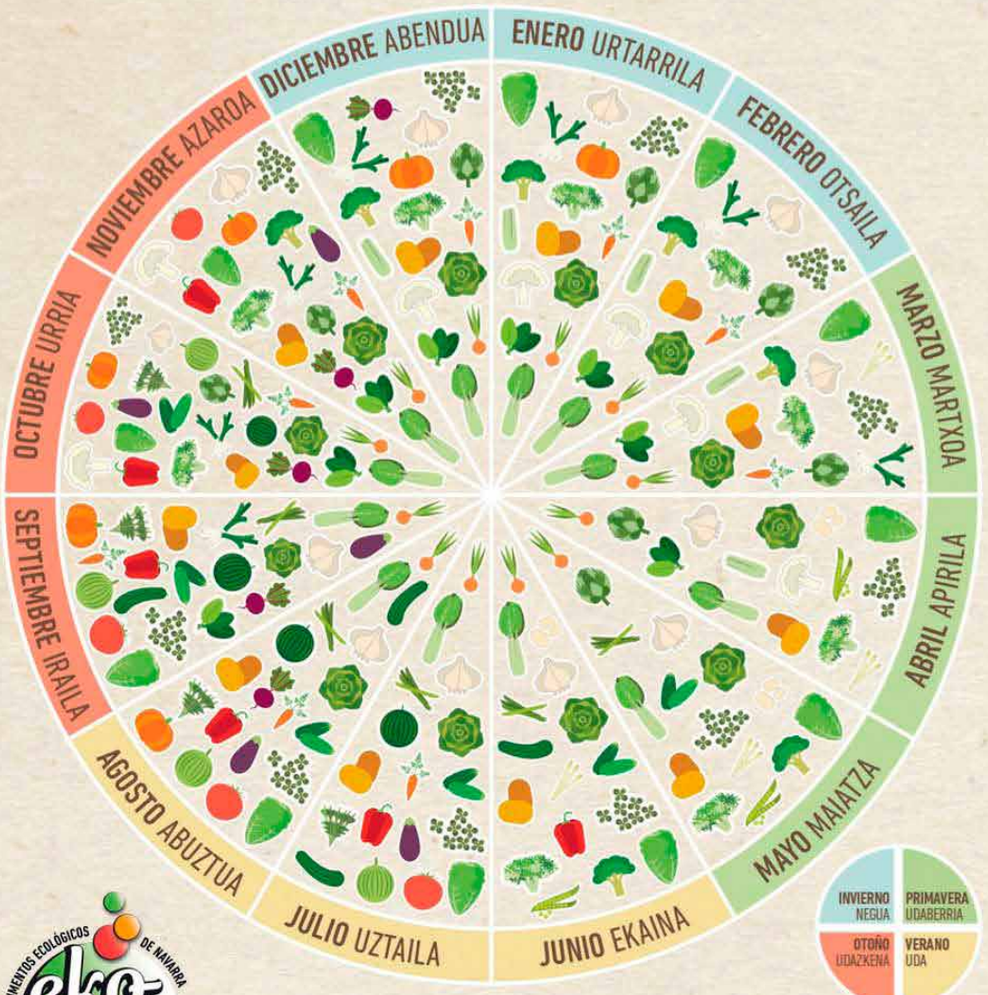
Estos menús pueden contener alérgenos. Para más información: departamentonutricion@irigoyencomedorsaludable.com RD126/2015

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 ...

ÉPOCAS DE CONSUMO EN NAVARRA KONTSUMO-SASOIAK NAFARROAN



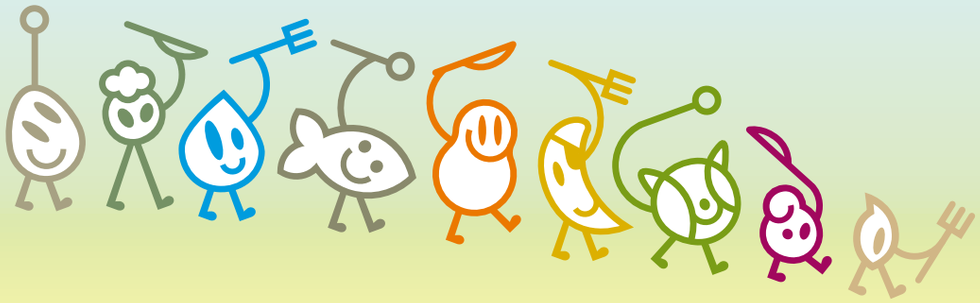
	ENE URT	FEB OTS	MAR MAR	ABR API	MAY MAI	JUN EKA	JUL UZT	AGO ABU	SEP IRA	OCT URR	NOV AZA	DIC ABE
ACELGA ZERBA	ENE URT	FEB OTS	MAR MAR	ABR API	MAY MAI	JUN EKA	JUL UZT	AGO ABU	SEP IRA	OCT URR	NOV AZA	DIC ABE
ACHICORIA TXIKORIA							JUL UZT	AGO ABU	SEP IRA	OCT URR		
AJO BARATXURIA	ENE URT	FEB OTS	MAR MAR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

ALIMENTOS ECOLÓGICOS DE NAVARRA
eko-logikoak
para vivir mejor!

Nafarroako Gobernua
Gobierno de Navarra

CPAEN NNPEK

www.navarraecologica.org
www.cpaen.org



JANTOKI Osasungarria
COMEDOR Saludable