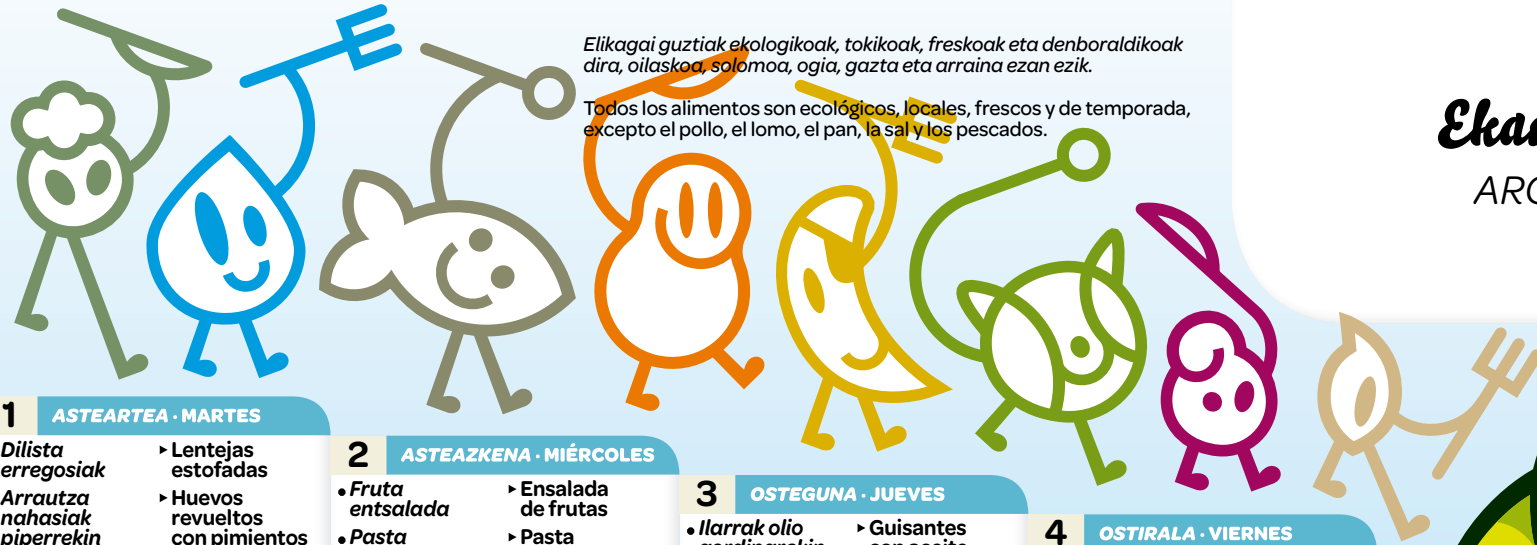


# JANTOKI Osasungarria

## 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.

Ekaina. Junio  
ARGIA Ikastola

### ASTELEHENA · LUNES

#### 1 ASTEARTEA · MARTES

- Dilista erregosiak
- Arrautza nahasiak piperrekin
- Fruta

- ▶ Lentejas estofadas
- ▶ Huevos revueltos con pimientos
- ▶ Fruta

#### 2 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Fruta entsalada
- Pasta Bolognako erara
- Jogurt naturala

- ▶ Ensalada de frutas
- ▶ Pasta a la Boloñesa
- ▶ Yogur natural

#### 3 OSTEGUNA · JUEVES

- Ilarrak olio gordinarekin
- Oilaskoa labean erreta
- Fruta

- ▶ Guisantes con aceite crudo
- ▶ Pollo al horno
- ▶ Fruta

#### 4 OSTIRALA · VIERNES

- Zerbak patatekin
- Legatza labean erreta
- Fruta

- ▶ Acelga con patatas
- ▶ Merluza al horno
- ▶ Fruta

### 7 ASTELEHENA · LUNES

- Porrusalda
- Solomoa Errioxako erara
- Fruta

- ▶ Porrusalda
- ▶ Lomo a la Riojana
- ▶ Fruta

#### 8 ASTEARTEA · MARTES

- Arroza tomatearekin
- Urdaiazpiko tortilla
- Fruta

- ▶ Arroz con tomate
- ▶ Tortilla de jamón
- ▶ Fruta

#### 9 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Txitxirio entsalada
- Oilaskoa labean erreta
- Fruta

- ▶ Ensalada de garbanzos
- ▶ Pollo asado al horno
- ▶ Fruta

#### 10 OSTEGUNA · JUEVES

- Borraja patatekin
- Bakailaoa piperrekin
- Fruta

- ▶ Borraja con patata
- ▶ Bacalao con pimientos
- ▶ Fruta

#### 11 OSTIRALA · VIERNES

- Patatak tipularekin labean erreta
- Dilista gisatuak
- Jogurt naturala

- ▶ Patatas con cebolla al horno
- ▶ Lentejas guisadas
- ▶ Yogur natural

### 14 ASTELEHENA · LUNES

- Makarroiak tomatearekin
- Legatza Orioko erara
- Fruta

- ▶ Macarrones con tomate
- ▶ Merluza al estilo Orio
- ▶ Fruta

#### 15 ASTEARTEA · MARTES

- BAZKARI BEREZIA
- Pizza
- Izozkia

- COMIDA ESPECIAL
- ▶ Pizza
- ▶ Helado

#### 16 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Sasoiko barazkia
- Arrain paella
- Fruta

- ▶ Verdura de temporada
- ▶ Paella de pescado
- ▶ Fruta

#### 17 OSTEGUNA · JUEVES

- Sasoiko entsalada
- Oilaskoa labean erreta
- Jogurt naturala

- ▶ Ensalada de temporada
- ▶ Pollo al horno
- ▶ Yogur natural

#### 18 OSTIRALA · VIERNES

- Ilarrak olioarekin
- Arrautza nahasiak piperrekin
- Fruta

- ▶ Guisantes con aceite
- ▶ Huevos revueltos con pimientos
- ▶ Fruta

### 21 ASTELEHENA · LUNES

- Entsaladilla errusiarra
- Solomo freskoa plantxan
- Fruta

- ▶ Ensaladilla rusa
- ▶ Lomo fresco a la plancha
- ▶ Fruta

#### 22 ASTEARTEA · MARTES

- [Empty]

- ▶ [Empty]

#### 23 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- [Empty]

- ▶ [Empty]

#### 24 OSTEGUNA · JUEVES

- [Empty]

- ▶ [Empty]

#### 25 OSTIRALA · VIERNES

- [Empty]

- ▶ [Empty]

### 28 ASTELEHENA · LUNES

- [Empty]

- ▶ [Empty]

#### 29 ASTEARTEA · MARTES

- [Empty]

- ▶ [Empty]

#### 30 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- [Empty]

- ▶ [Empty]

#### OSTEGUNA · JUEVES

- [Empty]

- ▶ [Empty]

#### OSTIRALA · VIERNES

- [Empty]

- ▶ [Empty]



# JANTOKI Osasungarria

## COMEDOR Saludable

Menu hauek alergenok eduki ditzakete. Argibide gehiago hemen: [departamentonutricion@irigoyencomedorosaludable.com](mailto:departamentonutricion@irigoyencomedorosaludable.com) RD126/2015

Estos menús pueden contener alérgenos. Para más información: [departamentonutricion@irigoyencomedorosaludable.com](mailto:departamentonutricion@irigoyencomedorosaludable.com) RD126/2015

# 2021

[www.jantokiosasungarria.com](http://www.jantokiosasungarria.com)  
[www.comedorosaludable.com](http://www.comedorosaludable.com)  
[www.facebook.com/comedorosaludable](https://www.facebook.com/comedorosaludable)

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

