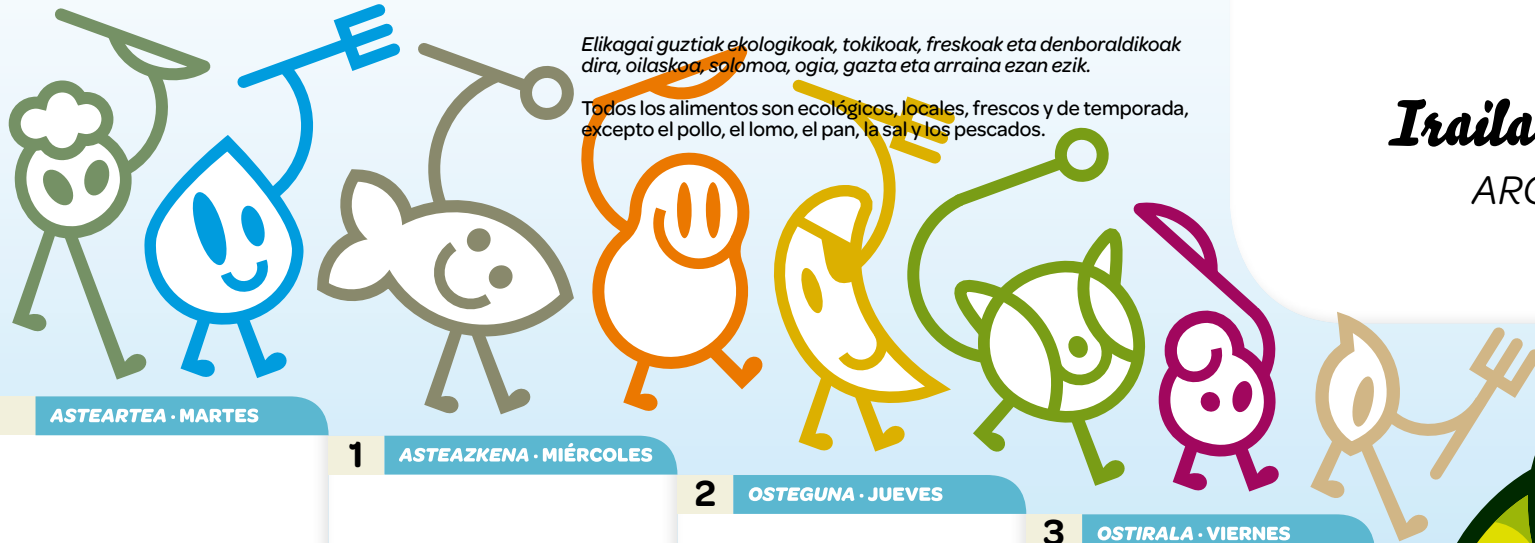


JANTOKI Osasungarria

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.

Iraila. Septiembre

ARGIA Ikastola



JANTOKI Osasungarria

COMEDOR Saludable

ASTELEHENA · LUNES	ASTEARTEA · MARTES	1 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES	2 OSTEGUNA · JUEVES	3 OSTIRALA · VIERNES
6 ASTELEHENA · LUNES	7 ASTEARTEA · MARTES	8 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES	9 OSTEGUNA · JUEVES	10 OSTIRALA · VIERNES
		<ul style="list-style-type: none"> • Tomate entsalada • Makarroiak Bolognako erara • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de tomate • Macarrones a la boloñesa • Fruta 	
13 ASTELEHENA · LUNES	14 ASTEARTEA · MARTES	15 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES	16 OSTEGUNA · JUEVES	17 OSTIRALA · VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> • Kuiatxo purea • Bakailaoa piperrekin • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroza tomatearekin • Solomoa plantxan urazarekin • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Zerbak patatekin • Oilaskoa labean erreta • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Lekak patatekin • Arrautza nahasiak urazarekin • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Alubias verdes con patata • Huevos revueltos con lechuga • Fruta
20 ASTELEHENA · LUNES	21 ASTEARTEA · MARTES	22 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES	23 OSTEGUNA · JUEVES	24 OSTIRALA · VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> • Dilistak porru eta azenarriekin • Arrautza nahaskia piperrekin • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Tomatea, artoa eta olibak • Oilaskoa saltsan • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Borraja patatekin • Haragi bolak saltsan • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Txitxirio erregosiak • Patata tortilla • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Sasoiko entsalada • Pasta ganba eta baratxuriarekin • Fruta
27 ASTELEHENA · LUNES	28 ASTEARTEA · MARTES	29 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES	30 OSTEGUNA · JUEVES	OSTIRALA · VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> • Osoko arroza tomatearekin • Arraina labean erreta • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Dilista erregosiak • Arrautza nahasiak barrerengorriekin • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Entsalada mistoa • Makarroiak Bolognako erara • Esnekia 	<ul style="list-style-type: none"> • Lekak • Oilaskoa labean erreta • Fruta 	

2021

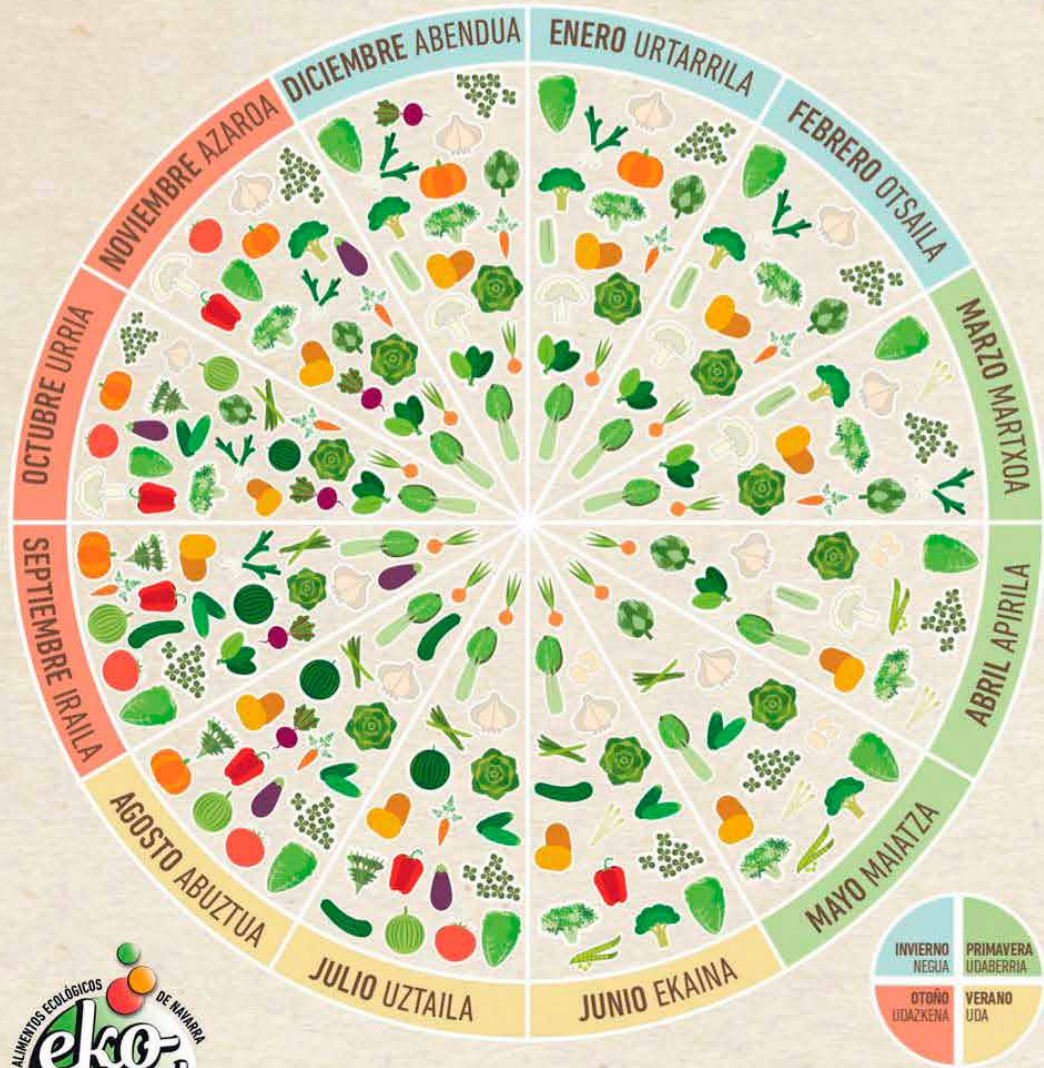
www.jantokiosasungarria.com
 www.comedorsaludable.com
 www.facebook.com/comedorsaludable

... 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												

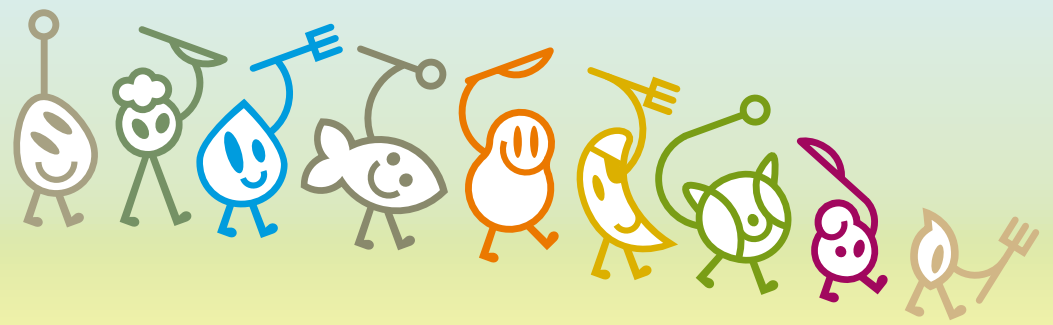


Forastako Gobernua
Gobierno de Navarra

CPAEN NNPEK
COMISSIÓ DE LA PRODUCCIÓ AGRÀRIA I ALIMENTARI DE NAVARRA



www.navarraecologica.org
www.cpaen.org



JANTOKI
Osasungarria
COMEDOR
Saludable