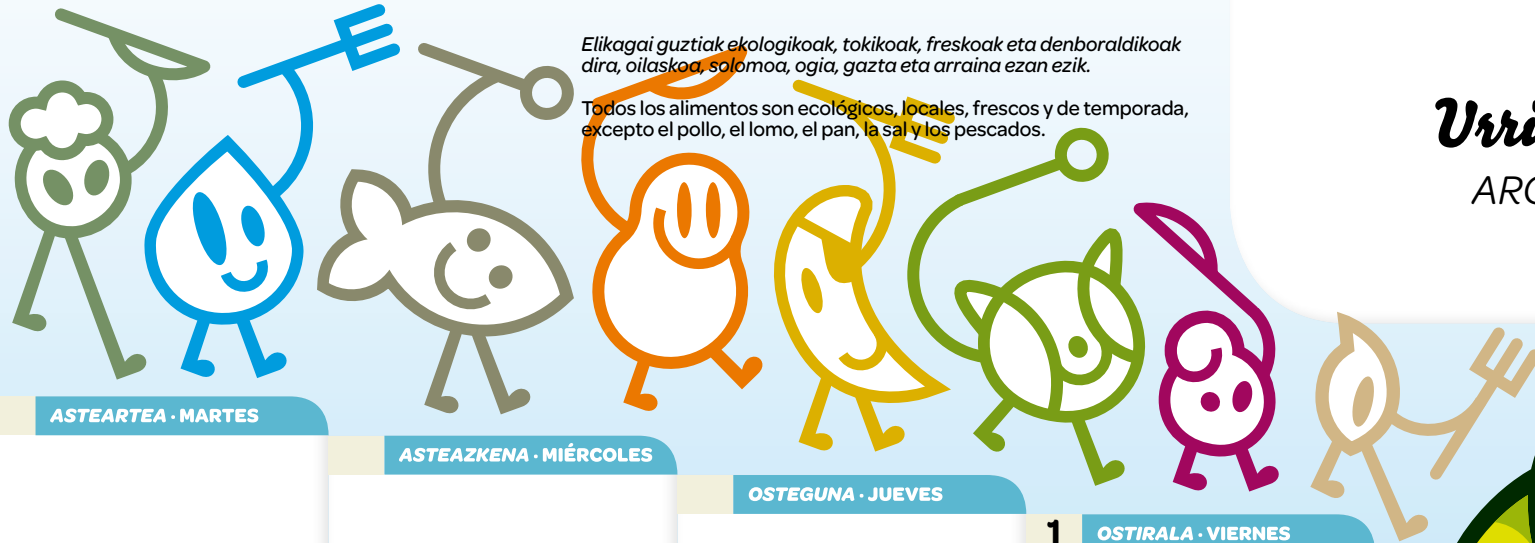


# JANTOKI Osasungarria

## COMEDOR Saludable



Elikagai guztiak ekologikoak, tokikoak, freskoak eta denboraldikoak 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.

Urria. Octubre  
ARGIA Ikastola

ASTELEHENA · LUNES

ASTEARTEA · MARTES

ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

OSTEGUNA · JUEVES

1 OSTIRALA · VIERNES

4 ASTELEHENA · LUNES

5 ASTEARTEA · MARTES

6 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

7 OSTEGUNA · JUEVES

8 OSTIRALA · VIERNES

11 ASTELEHENA · LUNES

12 ASTEARTEA · MARTES

13 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

14 OSTEGUNA · JUEVES

15 OSTIRALA · VIERNES

18 ASTELEHENA · LUNES

19 ASTEARTEA · MARTES

20 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

21 OSTEGUNA · JUEVES

22 OSTIRALA · VIERNES

25 ASTELEHENA · LUNES

26 ASTEARTEA · MARTES

27 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

28 OSTEGUNA · JUEVES

29 OSTIRALA · VIERNES

- Barazki purea
- Bakailaoa piperrekin
- Fruta
- ▶ Puré de verduras
- ▶ Bacalao con pimientos
- ▶ Fruta

- Txixirio erregosiak
- Arrautza nahaskia barrerorriekin
- Fruta
- ▶ Garbanzos estofados
- ▶ Huevos revueltos con champis
- ▶ Fruta

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

- Dilistak barazkiekin
- Arrain paella
- Jogurta
- ▶ Lentejas con verduras
- ▶ Paella de pescado
- ▶ Yogurt

- Kuia patatarekin labean erreta
- Babarrun zuriak
- Jogurta
- ▶ Calabaza con patata al horno
- ▶ Alubias blancas
- ▶ Yogurt

- Sasoiko entsalada
- Pasta txahal haragiz egin-dako bolognarrarekin
- Fruta
- ▶ Ensalada de temporada
- ▶ Pasta boloñesa de ternera
- ▶ Fruta

- Babarrun nabarrak
- Patata tortilla urazarekin
- Fruta
- ▶ Alubia pinta
- ▶ Tortilla de patata con lechuga
- ▶ Fruta

- Dilista erregosiak
- Arraina labean erreta
- Fruta
- ▶ Lentejas estofadas
- ▶ Pescado al horno
- ▶ Fruta

- Eltzeko zopa fideoekin
- Barazki tortilla
- Fruta
- ▶ Sopa de cocido con fideos
- ▶ Tortilla de verduras
- ▶ Fruta

- Baratzeko entsalada
- Makarroiak ganba eta baratxuri freskoekin
- Fruta
- ▶ Ensalada de la huerta
- ▶ Macarrones con gambas y ajitos
- ▶ Fruta

- Zerbak patatekin
- Oilaskoa "Pilartxo" saltsan
- Fruta
- ▶ Acelga con patata
- ▶ Pollo en salsa de "Pilartxo"
- ▶ Fruta

- Kuia patatarekin labean erreta
- Txixirio erregosiak
- Jogurta
- ▶ Calabaza con patata al horno
- ▶ Garbanzos estofados
- ▶ Yogurt

- Azenario purea
- Osoko arroza hiru barazkirekin
- Jogurta
- ▶ Puré de zanahoria
- ▶ Arroz integral tres verduras
- ▶ Yogurt

- Dilistak
- Arrautza nahaskia piperrekin
- Fruta
- ▶ Lentejas
- ▶ Huevos revueltos con pimientos
- ▶ Fruta

- Borraja patatekin
- Pasta txahal haragiz egin-dako bolognarrarekin
- Fruta
- ▶ Borraja con patata
- ▶ Pasta con boloñesa de ternera
- ▶ Fruta

- Babarrun zuriak
- Legatza Orioko erara
- Fruta
- ▶ Alubias blancas
- ▶ Merluza al Orio
- ▶ Fruta

- Porrusalda
- Solomoa plantxan urazarekin
- Fruta
- ▶ Porrusalda
- ▶ Lomo a la plancha con lechuga
- ▶ Fruta



# JANTOKI Osasungarria

## COMEDOR Saludable

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

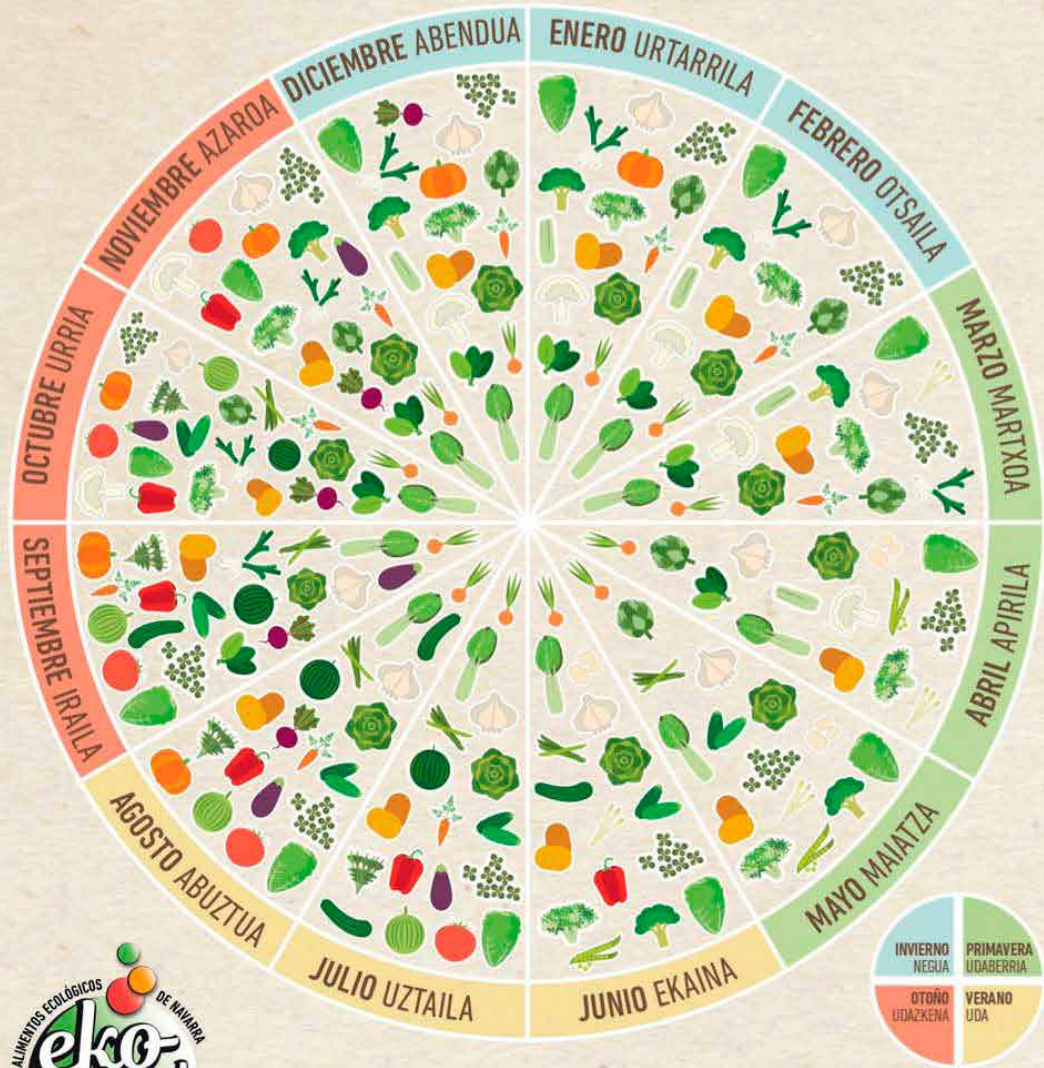
Estos menús pueden contener alérgenos. Para más información: [departamentonutricion@irigoyencomedorosaludable.com](mailto:departamentonutricion@irigoyencomedorosaludable.com) RD126/2015

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 ...

# ÉPOCAS DE CONSUMO EN NAVARRA KONTSUMO-SASOIAK NAFARROAN



	ENE URT	FEB DTS	MAR MAR	ABR API	MAY MAI	JUN EKA	JUL UZT	AGO ABU	SEP IRA	OCT URR	NOV AZA	DIC 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												

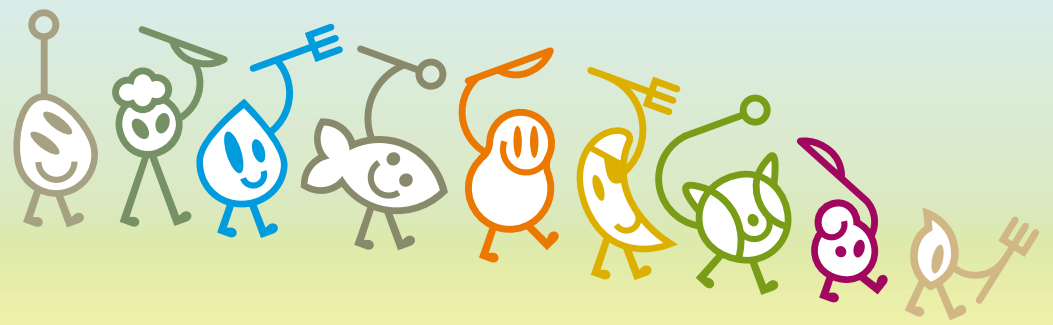


Forastako Gobernua  
 Gobierno de Navarra

CPAEN NNPEK  
 COMISIÓN DE LA PRODUCCIÓN AGRARIA ECOLÓGICA DE NAVARRA



www.navarraecologica.org  
 www.cpaen.org



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