

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.

Azaroa. Noviembre

ARGIA Ikastola

1 ASTELEHENA · LUNES

2 ASTEARTEA · MARTES

- Kardua baratxurien frijitukiarekin
- Solomoa piperrekin
- Fruta

- ▶ Cardo con sofrito de ajitos
- ▶ Lomo con pimientos
- ▶ Fruta

3 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Babarrun zuriak
- Patata tortilla
- Fruta

- ▶ Alubias blancas
- ▶ Tortilla de patata
- ▶ Fruta

4 OSTEGUNA · JUEVES

- Eltzeko zopa
- Oilaskoa labean erreta
- Fruta

- ▶ Sopa de cocido
- ▶ Pollo al horno
- ▶ Fruta

5 OSTIRALA · VIERNES

- Azalorea baratxuriek
- Hiru gutziako arroza
- Jogurta

- ▶ Coliflor con ajitos
- ▶ Arroz tres delicias
- ▶ Yogur

8 ASTELEHENA · LUNES

- Dilistak
- Arraina labean erreta
- Fruta

- ▶ Lentejas
- ▶ Pescado al horno
- ▶ Fruta

9 ASTEARTEA · MARTES

- Azenario purea
- Aza eta patata tortilla
- Fruta

- ▶ Puré de zanahoria
- ▶ Tortilla de berza con patata
- ▶ Fruta

10 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Zerbak patatekin
- Txahalki bolak saltsan
- Fruta

- ▶ Acelga con patata
- ▶ Albóndigas de ternera en salsa
- ▶ Fruta

11 OSTEGUNA · JUEVES

- Brokolia labean
- Makarroiak tomatearekin
- Jogurta

- ▶ Brócoli al horno
- ▶ Macarrones con tomate
- ▶ Yogur

12 OSTIRALA · VIERNES

- Barazki zopa
- Oilasko errea urazarekin
- Fruta

- ▶ Sopa de verduras
- ▶ Pollo asado con lechuga
- ▶ Fruta

15 ASTELEHENA · LUNES

- Aza patatekin
- Arrautza-irinetan pasatutako legatza limoiarekin
- Fruta

- ▶ Berza con patata
- ▶ Merluza rebozada con limón
- ▶ Fruta

16 ASTEARTEA · MARTES

- Babarrun nabarrak
- Burualde gisatua
- Fruta

- ▶ Alubias pintas
- ▶ Cabezada guisada
- ▶ Fruta

17 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Borraja patatekin
- Arrautza nahaskia
- Fruta

- ▶ Borraja con patata
- ▶ Huevos revueltos con champiñones
- ▶ Fruta

18 OSTEGUNA · JUEVES

- Kuia labean
- Pasta bolognako erara
- Jogurta

- ▶ Calabaza al horno
- ▶ Pasta a la boloñesa
- ▶ Yogur

19 OSTIRALA · VIERNES

- Barazki purea
- Arroza oilaskoarekin
- Fruta

- ▶ Puré de verduras
- ▶ Arroz con pollo
- ▶ Fruta

22 ASTELEHENA · LUNES

- Dilistak porru eta azenarioekin
- Arroza barazkiekin
- Jogurt naturala

- ▶ Lentejas con puerro y zanahoria
- ▶ Arroz con verdura
- ▶ Yogur natural

23 ASTEARTEA · MARTES

- Azalorea baratxuriek
- Oilasko hegala urazarekin
- Fruta

- ▶ Coliflor con ajitos
- ▶ Alitas de pollo con lechuga
- ▶ Fruta

24 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Borraja patatekin
- Makarroiak bolognako erara
- Fruta

- ▶ Borraja con patatas
- ▶ Macarrones a la boloñesa
- ▶ Fruta

25 OSTEGUNA · JUEVES

- Kuia krema
- Barazki tortilla
- Fruta

- ▶ Crema de calabaza
- ▶ Tortilla de verduritas
- ▶ Fruta

26 OSTIRALA · VIERNES

- Babarrun zuriak
- Arraina labean erreta
- Fruta

- ▶ Alubias blancas
- ▶ Pescado al horno
- ▶ Fruta

29 ASTELEHENA · LUNES

- Azenario purea
- Haragi paella
- Fruta

- ▶ Puré de zanahoria
- ▶ Paella de carne
- ▶ Fruta

30 ASTEARTEA · MARTES

- Txixirio erregosiak
- Lergatza Meunière erara
- Fruta

- ▶ Garbanzos estofados
- ▶ Merluza à la Meunière
- ▶ Fruta

27 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

28 OSTEGUNA · JUEVES

29 OSTIRALA · VIERNES



JANTOKI Osasungarria

COMEDOR Saludable

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

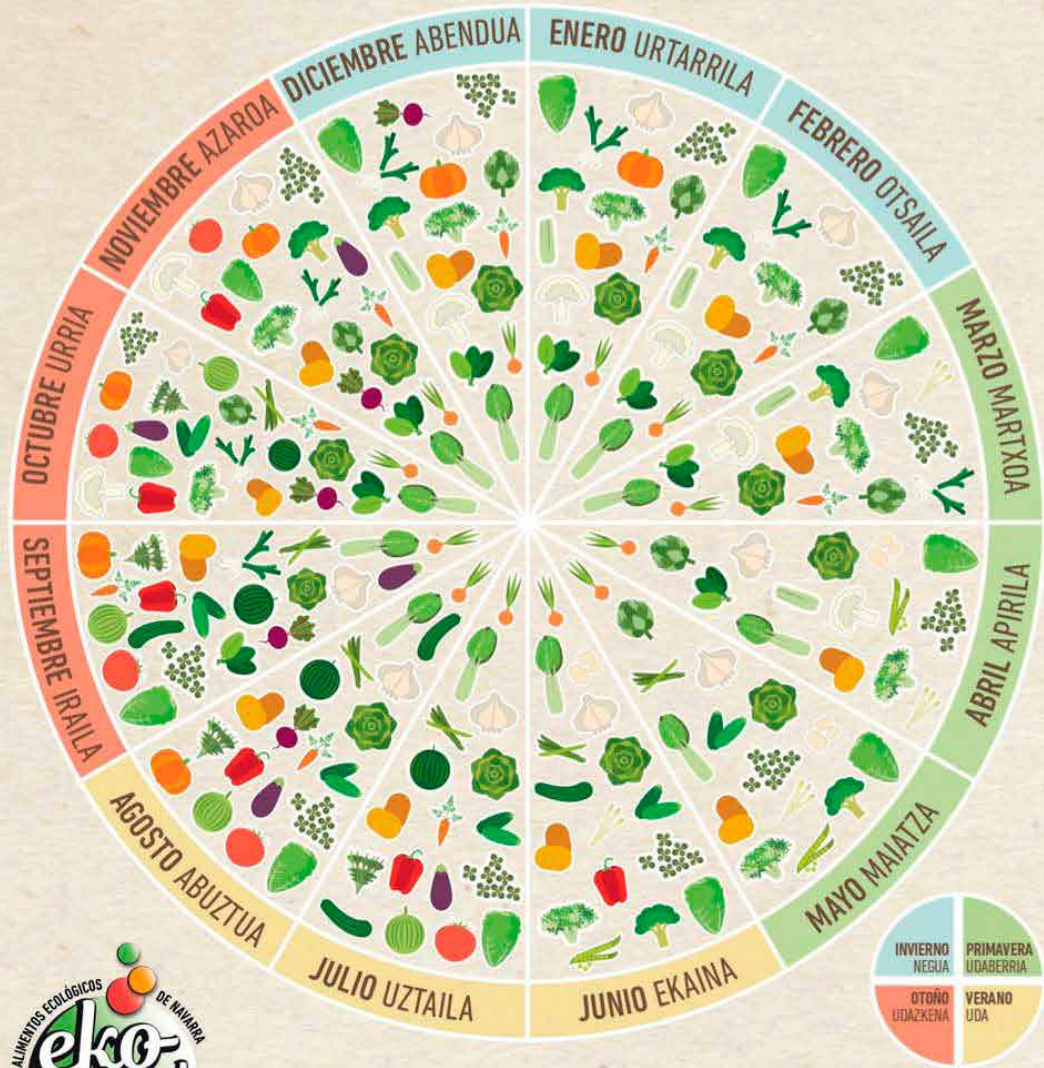
Estos menús pueden contener alérgenos. Para más información: departamentonutricion@irigoyencomedorsaludable.com RD126/2015

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	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												

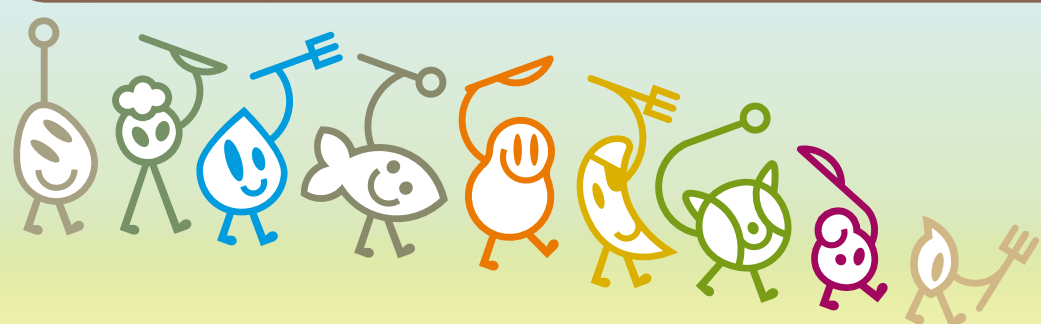


Forastako Gobernua
Gobierno de Navarra

CPAEN NNPEK
Comisión de la Producción Agraria Ecológica de Navarra



www.navarraecologica.org
www.cpaen.org



JANTOKI
Osasungarria
COMEDOR
Saludable