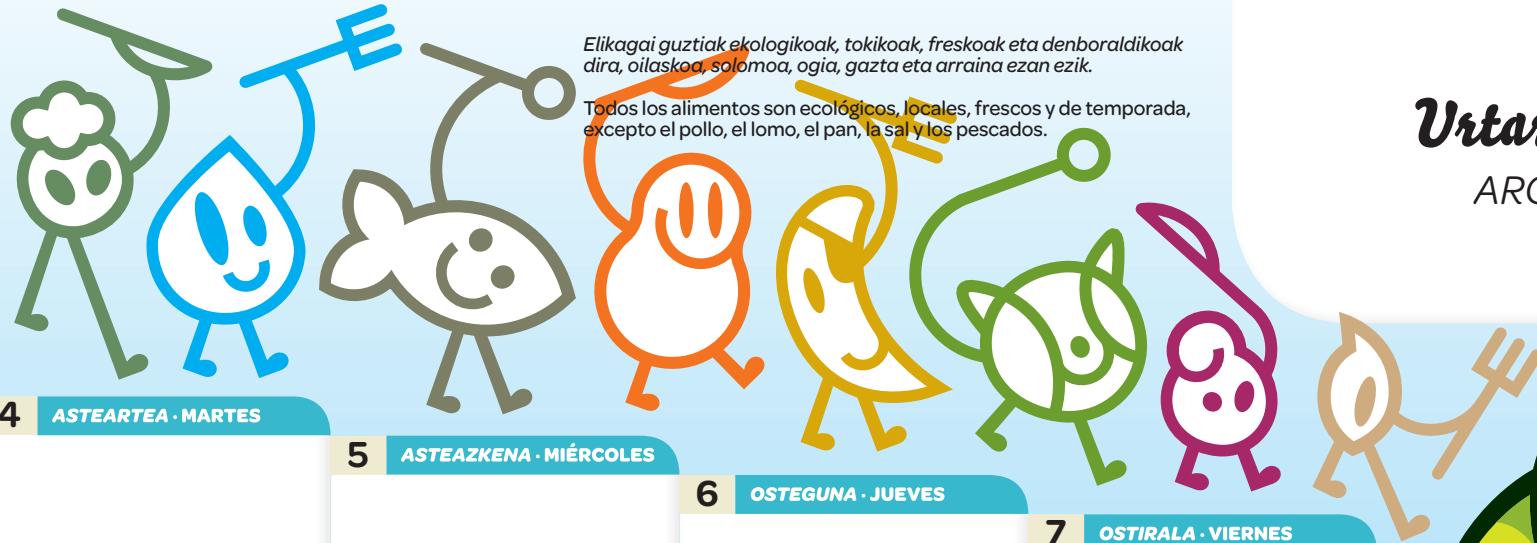


JANTOKI Osasungarria

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.

Urtarrila. Enero

ARGIA Ikastola

3 ASTELEHENA · LUNES

4 ASTEARTEA · MARTES

5 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

6 OSTEGUNA · JUEVES

7 OSTIRALA · VIERNES

10 ASTELEHENA · LUNES

- Dilistak barazkiekin
- Arroza tomatearekin
- Fruta
- ▶ Lentejas con verdura
- ▶ Arroz con tomate
- ▶ Fruta

11 ASTEARTEA · MARTES

- Barazki purea
- Patata tortilla barrengorriekin
- Fruta
- ▶ Puré de verduras
- ▶ Tortilla de patata con champiñones
- ▶ Fruta

12 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Borraja patatekin
- Oilaskoa labean erreta brokoliarekin
- Fruta
- ▶ Borraja con patatas
- ▶ Pollo al horno con brócoli
- ▶ Fruta

13 OSTEGUNA · JUEVES

- Txixirio gisatuak
- Arraina labean erreta urazarekin
- Fruta
- ▶ Garbanzos guisados
- ▶ Pescado al horno con lechuga
- ▶ Fruta

14 OSTIRALA · VIERNES

- Romaneskoa labean erreta
- Pasta Bolognako erara
- Jogurt naturala
- ▶ Romanesco al horno
- ▶ Pasta a la boloñesa
- ▶ Yogur natural

17 ASTELEHENA · LUNES

- Azenario purea oloarekin
- Arraina labean erreta barazkiekin
- Fruta
- ▶ Puré de zanahoria con avena
- ▶ Pescado al horno con verdura
- ▶ Fruta

18 ASTEARTEA · MARTES

- Babarrun gorriak azarekin
- Arroza hiru barazkirekin
- Jogurt naturala
- ▶ Alubias rojas con berza
- ▶ Arroz tres verduras
- ▶ Yogur natural

19 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Zerbak patatekin
- Txahalki bolak saltsan
- Fruta
- ▶ Acelga con patata
- ▶ Albóndigas de ternera en salsa
- ▶ Fruta

20 OSTEGUNA · JUEVES

- Dilista erregosiak
- Arrautza nahasiak barazki txip-ekin
- Fruta
- ▶ Lentejas estofadas
- ▶ Huevos revueltos con chips de verdura
- ▶ Fruta

21 OSTIRALA · VIERNES

- Barazki zopa fideoekin
- Oilasko hegalkak entsaladarekin
- Fruta
- ▶ Sopa vegetal con fideos
- ▶ Alitas de pollo con ensalada
- ▶ Fruta

24 ASTELEHENA · LUNES

- Aza patatekin
- Solomoa plantxan piperrekin
- Fruta
- ▶ Berza con patata
- ▶ Lomo a la plancha con pimientos
- ▶ Fruta

25 ASTEARTEA · MARTES

- Barazki kremak oloarekin
- Txixirioak kuiarekin
- Jogurt naturala
- ▶ Crema de verduras con avena
- ▶ Garbanzos con calabaza
- ▶ Yogur natural

26 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Azalorea baratxurien frijitukiarekin
- Barazki tortilla
- Fruta
- ▶ Coliflor con sofrito de ajitos
- ▶ Tortilla de verduras
- ▶ Fruta

27 OSTEGUNA · JUEVES

- Babarrun zuria
- Arrautza-irinetan pasatutako legatza limoiarekin
- Fruta
- ▶ Alubias blancas
- ▶ Merluza rebozada con limón
- ▶ Fruta

28 OSTIRALA · VIERNES

- Espiralak barazkiekin
- Oilasko errea entsaladarekin
- Fruta
- ▶ Espirales con verduras
- ▶ Pollo asado con ensalada
- ▶ Fruta

31 ASTELEHENA · LUNES

- Dilistak porru eta azenarioekin
- Legatza Orioko erara
- Fruta
- ▶ Lentejas con puerro y zanahoria
- ▶ Merluza al estilo Orio
- ▶ Fruta

ASTEARTEA · MARTES

ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

OSTEGUNA · JUEVES

OSTIRALA · VIERNES

2022

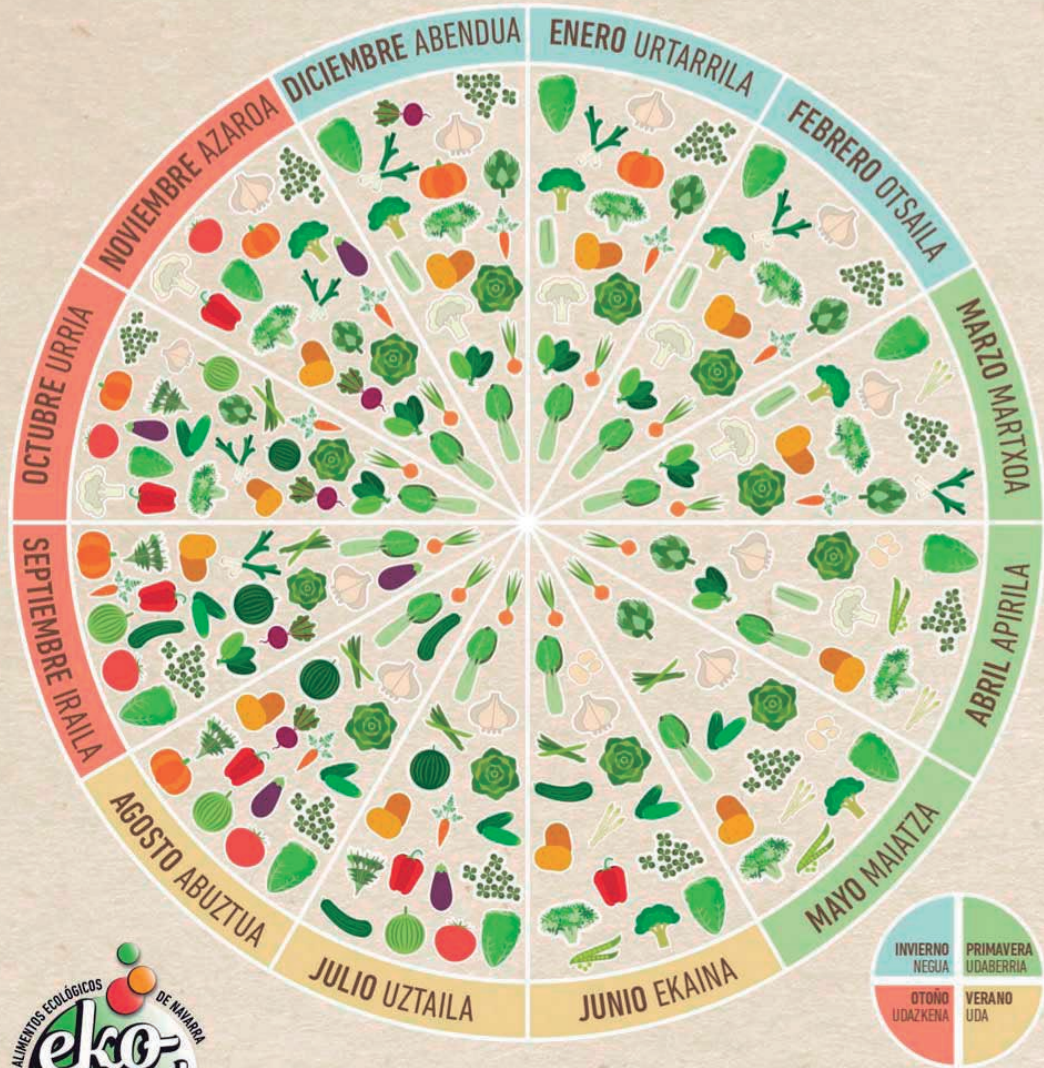
www.jantokiosasungarria.com
www.comedorsaludable.com
www.facebook.com/comedorsaludable

... 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												

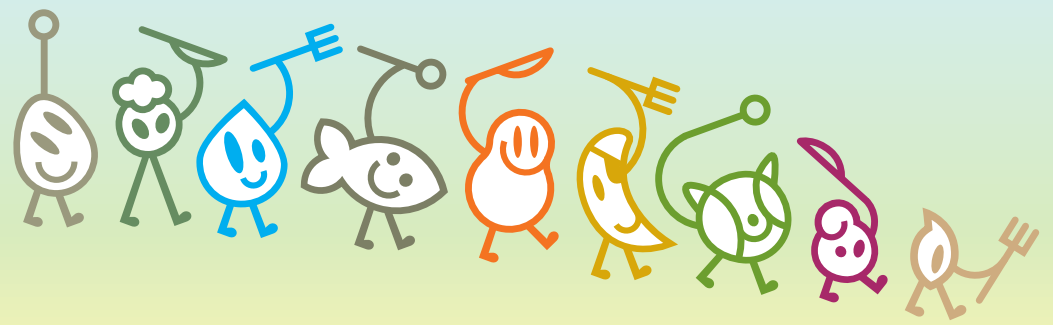


Navarra's Government

CPAEN NNPEK



www.navarraecologica.org
www.cpaen.org



JANTOKI
Osasungarria
COMEDOR
Saludable