

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.

Maiatza . Mayo
ARGIA Ikastola

2 ASTELEHENA · LUNES

- Dilista erregosiak
- Legatza labean erreta
- Fruta
- ▶ Lentejas estofadas
- ▶ Merluza al horno
- ▶ Fruta

9 ASTELEHENA · LUNES

- Pasta entsalada
- Ilarrak
- Jogurt naturala
- ▶ Ensalada de pasta
- ▶ Guisantes
- ▶ Yogur natural

16 ASTELEHENA · LUNES

- Espagetiak tomatearekin
- Arrautza nahaskia piperrekin
- Fruta
- ▶ Espaguetis con tomate
- ▶ Huevos revueltos con pimientos
- ▶ Fruta

23 ASTELEHENA · LUNES

- Kuia labean
- Burualde gisatua
- Fruta
- ▶ Calabacín al horno
- ▶ Cabezada guisada
- ▶ Fruta

30 ASTELEHENA · LUNES

- Arroz gari zainzuriekin
- Arrautza-irinetan pasatutako legatza limoiarekin
- Fruta
- ▶ Arroz con espárragos trigueros
- ▶ Merluza rebozada con limón
- ▶ Fruta

3 ASTEARTEA · MARTES

- Porrusalda
- Oilasko labean erreta
- Fruta
- ▶ Porrusalda
- ▶ Pollo al horno
- ▶ Fruta

10 ASTEARTEA · MARTES

- Arroz tomatearekin
- Patata tortilla urazarekin
- Fruta
- ▶ Arroz con tomate
- ▶ Tortilla de patata con lechuga
- ▶ Fruta

17 ASTEARTEA · MARTES

- Dilistak porru eta azenarioekin
- Barazki arroza
- Jogurt naturala
- ▶ Lentejas con puerro y zanahoria
- ▶ Arroz de verduras
- ▶ Yogur natural

24 ASTEARTEA · MARTES

- Osoko arroz entsalada
- Txixirio erregosiak
- Jogurt naturala
- ▶ Ensalada de arroz integral
- ▶ Garbanzos estofados
- ▶ Yogur natural

31 ASTEARTEA · MARTES

- Dilista erregosiak
- Arrautza nahaskia piperrekin
- Fruta
- ▶ Lentejas etofadas
- ▶ Huevos revueltos con pimientos
- ▶ Fruta

4 ASTEAKZENA · MIÉRCOLES

- Entsalada tomatearekin eta tipulinarekin
- Makarroiak Bolognako erara
- Fruta
- ▶ Ensalada con tomate y cebolleta
- ▶ Macarrones a la boloñesa
- ▶ Fruta

11 ASTEAKZENA · MIÉRCOLES

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

18 ASTEAKZENA · MIÉRCOLES

- Borraja patatekin
- Haragi bolak saltsan
- Fruta
- ▶ Borraja con patata
- ▶ Albóndigas en salsa
- ▶ Fruta

25 ASTEAKZENA · MIÉRCOLES

- Zerbak patatekin
- Kuia txortila
- Fruta
- ▶ Acelga con patata
- ▶ Tortilla de calabacín
- ▶ Fruta

ASTEAKZENA · MIÉRCOLES

5 OSTEAGUNA · JUEVES

- Babarrun nabarrak
- Arroz gari zainzuriekin
- Jogurt naturala
- ▶ Alubias pintas
- ▶ Arroz con espárragos trigueros
- ▶ Yogur natural

12 OSTEAGUNA · JUEVES

- Kuia txortila
- Solomoa saltsan
- Fruta
- ▶ Puré de calabacín
- ▶ Lomo en salsa
- ▶ Fruta

19 OSTEAGUNA · JUEVES

- Porrusalda
- Arrautza-irinetan pasatutako legatza urazarekin
- Fruta
- ▶ Porrusalda
- ▶ Merluza rebozada con lechuga
- ▶ Fruta

26 OSTEAGUNA · JUEVES

- Ilarrak
- Oilasko labean erreta
- Fruta
- ▶ Guisantes
- ▶ Pollo al horno
- ▶ Fruta

OSTEAGUNA · JUEVES

6 OSTIRALA · VIERNES

- Kuia patata-ekin labean erreta
- Arrautzak urazarekin
- Fruta
- ▶ Calabacín con patata al horno
- ▶ Huevos con lechuga
- ▶ Fruta

13 OSTIRALA · VIERNES

- Txixirio erregosiak
- Legatza Orioko erara
- Fruta
- ▶ Garbanzos estofados
- ▶ Merluza al Orio
- ▶ Fruta

20 OSTIRALA · VIERNES

- Tomate entsalada
- Oilasko hegaltxoak
- Fruta
- ▶ Ensalada de tomate
- ▶ Alitas de pollo
- ▶ Fruta

27 OSTIRALA · VIERNES

- Makarroiak baratxuriekin
- Legatza labean erreta
- Fruta
- ▶ Macarrones con ajitos
- ▶ Merluza al horno
- ▶ Fruta

OSTIRALA · VIERNES



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

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

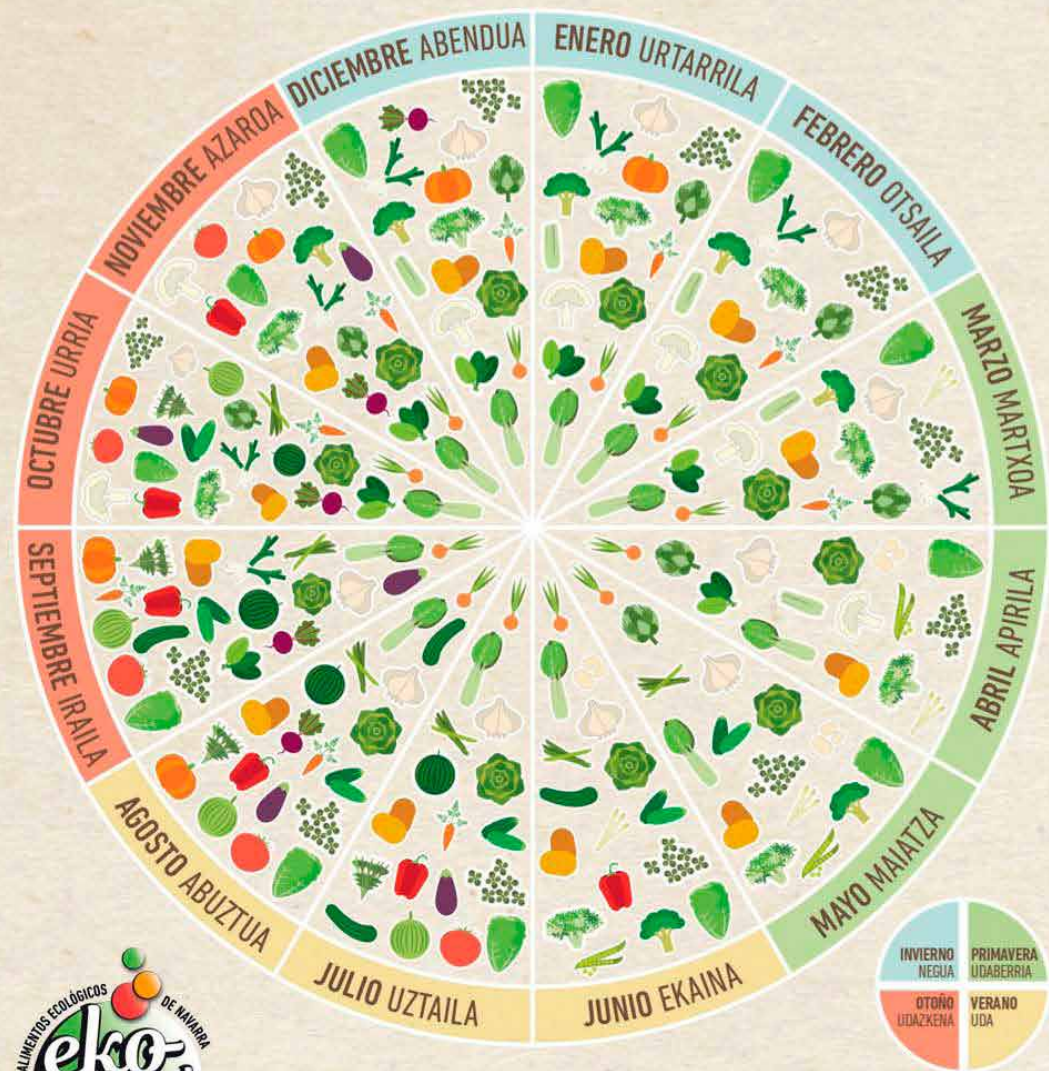
Estos menús pueden contener alérgenos. Para más información: departamentonutricion@irigoyencomedorsaludable.com RD126/2015

2022

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

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

ÉPOCAS DE CONSUMO EN NAVARRA KONTSUMO-SASOIAK NAFARROAN



ACELGA ZERBA	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
ACHICORIA TXIKORIA							JUL	AGO	SEP	OCT		
AJO BARATXURIA	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
ALCACHOFA ORBURUA	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY					OCT	NOV	DIC
BERENJENA ALBERJINIA							JUL	AGO	SEP	OCT		
BORRAJA BORRAJA	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
BRÓCOLI BROKOLI	ENE	FEB	MAR		MAY	JUN					NOV	DIC
CALABACÍN KUIATXO						JUN	JUL	AGO	SEP			
CALABAZA KUJA	ENE							AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
CANÓNICOS KANONIGOAK	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
CARDO KARDU	ENE	FEB	MAR	ABR								DIC
CEBOLLA TIPULA	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
COLIFLOR AZALORE	ENE	FEB	MAR	ABR							NOV	DIC
ESCAROLA ESKAROLA	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY					OCT	NOV	DIC
ESPÁRRAGOS ZAINZURIAK			MAR	ABR	MAY	JUN						
ESPINACAS ESPINAKAK	ENE	FEB	MAR	ABR					SEP	OCT	NOV	DIC
GUISANTES ILARRAK				ABR	MAY	JUN						
HABAS BABAK				ABR	MAY	JUN						
JUDÍAS LEKAK					MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT		
LECHUGA URAZA	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
MELÓN MELOIA							JUL	AGO	SEP	OCT		
PATATA PATATA	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
PEPINO LUZOKER					MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT		
PIMIENTO PIPERRA						JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	
PUERRO PORRUA	ENE	FEB	MAR	ABR					SEP	OCT	NOV	DIC
REMOLACHA ERREMOLATXA								AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
SANDÍA SANDIA							JUL	AGO	SEP	OCT		
TOMATE TOMATEA							JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
ZANAHORIA AZENARIO	ENE	FEB	MAR				JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC

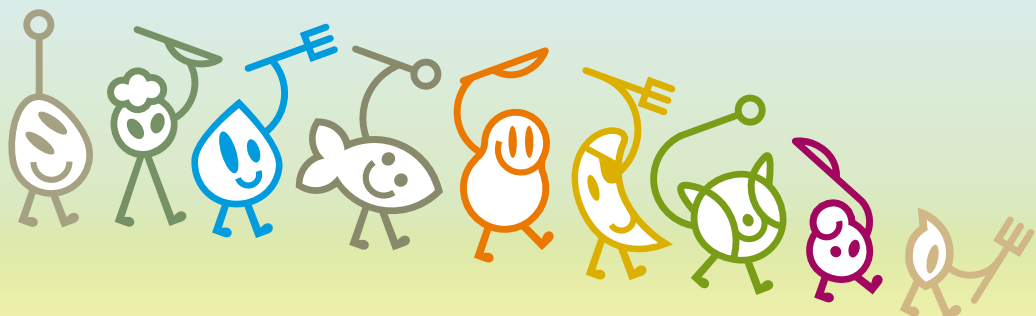


Naifarmeko Gobernua
Gobierno de Navarra

CPAEN NNPEK



www.navarraecologica.org
www.cpaen.org



JANTOKI
Osasungarria
COMEDOR
Saludable