

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.

Ekaina . Junio
ARGIA Ikastola

ASTELEHENA · LUNES

ASTEARTEA · MARTES

1 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Udaberriko entsalada
- Oilaskoa labean erreta
- Fruta
- Ensalada de primavera
- Pollo al horno
- Fruta

2 OSTEAGUNA · JUEVES

- Lekak patatekin
- Txahalki gisatua
- Fruta
- Alubia verde con patata
- Ternera guisada
- Fruta

3 OSTIRALA · VIERNES

- Txixirio entsalada
- Kuitxoa patatekin labean erreta
- Jogurt naturala
- Ensalada de garbanzos
- Calabacín con patata al horno
- Yogur natural

6 ASTELEHENA · LUNES

- Ilarrak
- Patata tortilla
- Fruta
- Guisantes
- Tortilla de patata
- Fruta

7 ASTEARTEA · MARTES

- Entsalada errusiara
- Oilaskoa labean erreta
- Fruta
- Ensaladilla
- Pollo al horno
- Fruta

8 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Zerbak patatekin
- Legatza labean erreta
- Fruta
- Acelga con patata
- Merluza al horno
- Fruta

9 OSTEAGUNA · JUEVES

- Tomate entsalada
- Barazki arroza
- Fruta
- Ensalada de tomate
- Arroz de verduras
- Fruta

10 OSTIRALA · VIERNES

- JANGELAKO FESTA
- Pizza urazarekin
- Izozkia
- FIESTA COMEDOR
- Pizza con lechuga
- Helado

13 ASTELEHENA · LUNES

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

14 ASTEARTEA · MARTES

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

15 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Barazki purea
- Haragi bolak saltsan
- Fruta
- Puré de verduras
- Albóndigas en salsa
- Fruta

16 OSTEAGUNA · JUEVES

- Zerbak patatekin
- Arrautza-irinetan pasatutako legatza urazarekin
- Fruta
- Acelga con patata
- Merluza rebozada con lechuga
- Fruta

17 OSTIRALA · VIERNES

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

20 ASTELEHENA · LUNES

- Kuitxoa labean
- Burualde gisatua
- Fruta
- Calabacín al horno
- Cabezada guisada
- Fruta

21 ASTEARTEA · MARTES

- Osoko arroz entsalada
- Legatza arrautzeztatua limoiarekin
- Fruta
- Ensalada de arroz integral
- Merluza rebozada con limón
- Fruta

22 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Zerbak patatekin
- Kuitxo tortilla
- Fruta
- Acelga con patata
- Tortilla de calabacín
- Fruta

23 OSTEAGUNA · JUEVES

24 OSTIRALA · VIERNES

27 ASTELEHENA · LUNES

28 ASTEARTEA · MARTES

29 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

30 OSTEAGUNA · JUEVES

OSTIRALA · VIERNES



JANTOKI Osasungarria COMEDOR Saludable

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

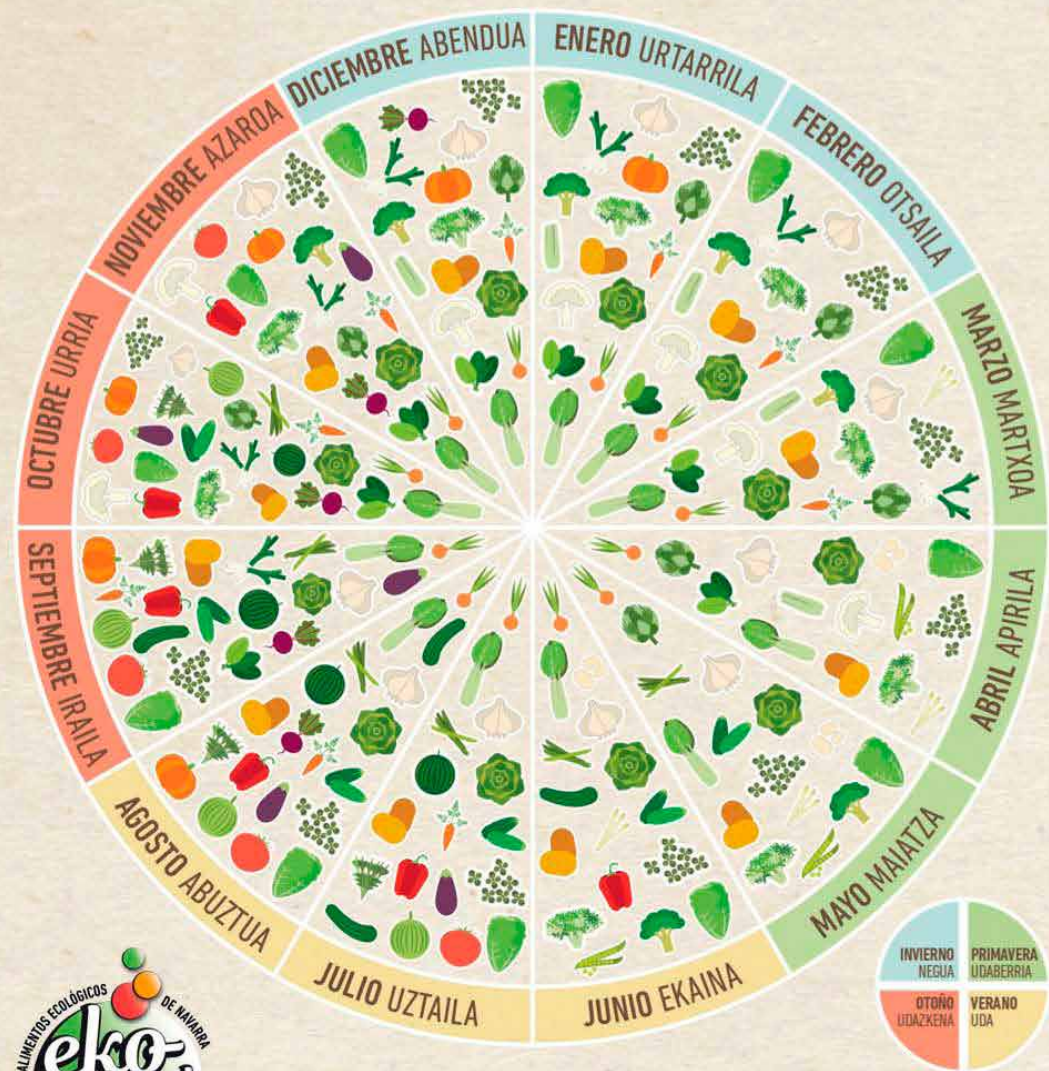
Estos menús pueden contener alérgenos. Para más información: departamentonutricion@irigoyencomedorsaludable.com RD126/2015

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	ABE
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	ABE
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	ABE
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

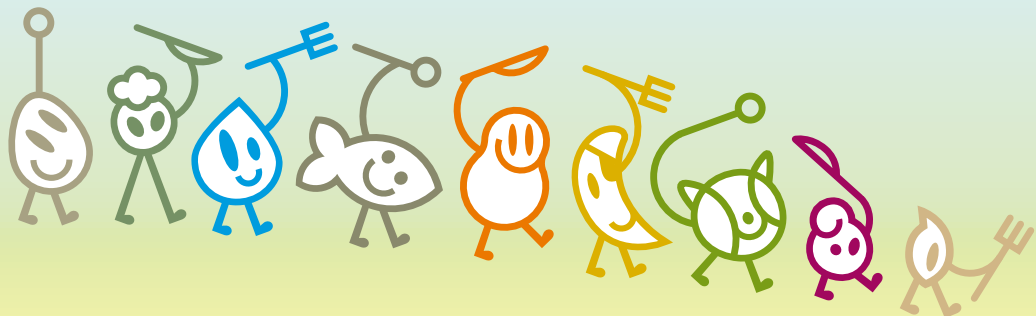


Navarra Gobierno de Navarra

CPAEN NNPEK



www.navarraecologica.org
www.cpaen.org



JANTOKI
Osasungarria
COMEDOR
Saludable