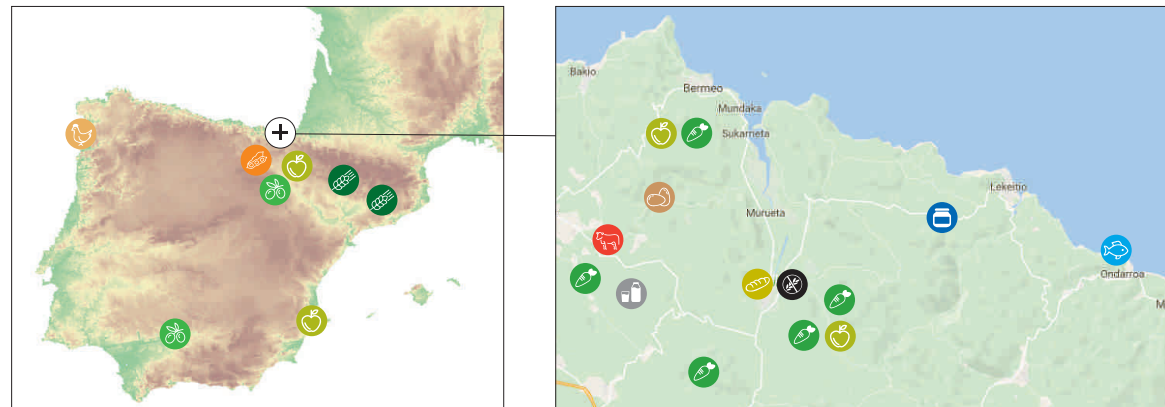


JAN TOKIKOÄ

NONDIK ZER?
¿QUE Y DE DÓNDE?

"Tokiko ekonomia, ingurugiroarekiko errespetua eta elikadura osasuntsua dira proiektuaren helburuak"

Edozein ekarpen edo zalantzarako e-maila:
allendekojantokia@gmail.com
jantokia@allendekogurasoak.eus



BARAZKIAK

Apioa, arbia, aza, azalorea, azenarioa, berakatza, borraja, brokulia, erremolatxa, kalabaza, kalabazina, kardoia, lekak/bainak, letxua, lombarda, orburua, patata, perretxikoa, perrexila, porrua, tipula, txikorria, zerba, ziazerba...

🌿 EKOLOGIKOA 📍 BUSTURIALDEA

ZEREALAK

• **Aragoia, Catalunya:** Arroza, espagetiak, makarroiak eta fideoak

🌿 EKOLOGIKOA

ESNEKIAK

• **Errigoiti:** Gazta, gazta freskoa eta Jogurta.

🌿 EKOLOGIKOA 📍 BUSTURIALDEA

LEKALEAK +

• **Araba:** Garbantzuak, Indaba Gorriak, indaba txuriak eta diliastak
• **Estatua:** Gatza, azukrea, Ospina

👤 KOOP TXIKIAK

OILO OKELA

• **Zornotza:** Oilasko Bularkia, oilasko izterra eta indioilarra.

🏷️ LABELA 📍 GALIZIA

FRUTA

• Busturialdea edo Nafarroa: Sagarra, Madaria, Meloia, Sandia...
• Kanariar irlak: Platanoak
• Balentzia: Mandarinak, Laranja
• Gaztela: Meloiak, Sandia

🌿 EKOLOGIKOA / KONBENTZIONALA

📍 BUSTURIALDEA 📍 NAFARROA
📍 BALENTZIA 📍 KANARIAR IRLAK

BEHI OKELA

• **Arrieta:** Albondigak, hamburgerak, haragi gisatua eta txahal xerra.

🏷️ LABELA 📍 BUSTURIALDEA

ARRAULTZA

• **Busturia:** Arraultza ekologikoak

🌿 EKOLOGIKOA 📍 BUSTURIALDEA

TXARRI OKELA

• **Euskal Herria:** Solomoa, txorizoa eta urdai egosia

🏷️ LABELA 📍 EUSKAL HERRIA

OKINDEGIA

• **Gernika-Lumo:** Ogia, pikatosteak, ogi birrindua eta bizkotxoak

🌿 IRIN EKOLOGIKOA 📍 BUSTURIALDEA

ARRAINA

• **Ondarroa:** Garaiko arrain freskoa

🐟 FRESKOA 📍 ONDARROA

OLIBA OLIOA

🌿 EKOLOGIKOA

📍 NAFARROA 📍 ANDALUZIA

KONTSERBAK

🍴 BERTAKOA 📍 BUSTURIALDEA

BEREZIAK

📍 BUSTURIALDEA

” Guraso Elkarteak beste beste elikagaien erosketa egin eta menuak diseinatzeko dituzte. Horretarako pertsona bat kontratatua dauka.

” La AMPA compra los alimentos y diseña los menús entre otras cosas. Para ello tenemos contratada a una persona a jornada completa.

De aquí
Saludable
Sostenible
Justo

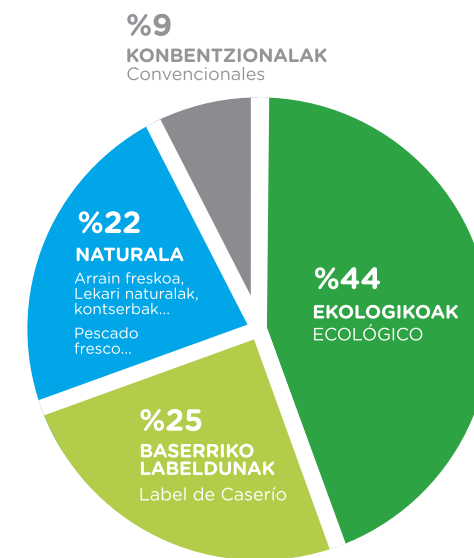


Bertokoa
Osasuntsua
Jasangarria
Bidezkoa

ELIKAGAIEN PRODUKZIO EREDUAREN ARABERA

DATOS SEGÚN EL MODELO DEPRODUCCIÓN DE LOS ALIMENTOS

” Erakundeek eta familiek ez dugu diru gehiago jarri behar izan. Eta diru irabazi asmorik gabe eta bitartekaririk gabe, kalitatezko elikagaiak eskuratzeko diru gehiago gastatu dezakegu.

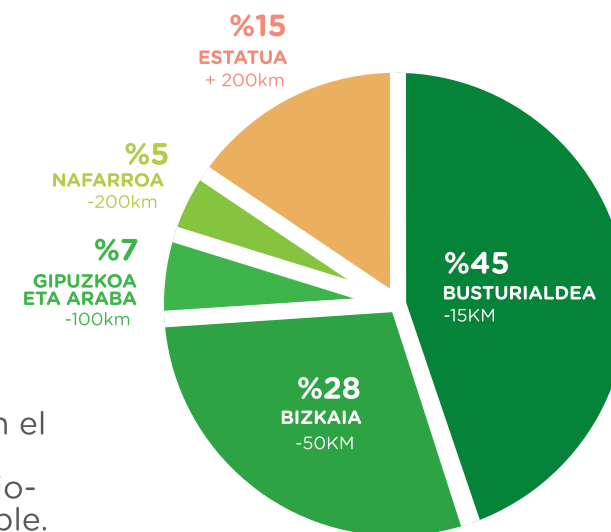


” Ni las instituciones ni las familias hemos tenido que poner más dinero. Y al no tener ánimo de lucro ni intermediarios, podemos invertir más dinero en adquirir alimentos de calidad y cercanía.

ELIKAGAIEN JATORRIAREN ARABERAKO DATUAK

DATOS SEGÚN EL ORIGEN DE LOS ALIMENTOS

” Egiten ditugun asanbladetan parte-hartzera gonbidatzen zaituztegu.



” Después de 7 años, los datos obtenidos saltan a la vista. Pedimos que se cambie el modelo de comedor actual mediante una nueva normativa.

” Los objetivos del proyecto son el impulso al primer sector y a la economía local, el respeto al medioambiente y la alimentación saludable.



MENÚS DE OTOÑO

UDAZKENEKO

MENUAK 2023

ALLENDE SALAZAR

