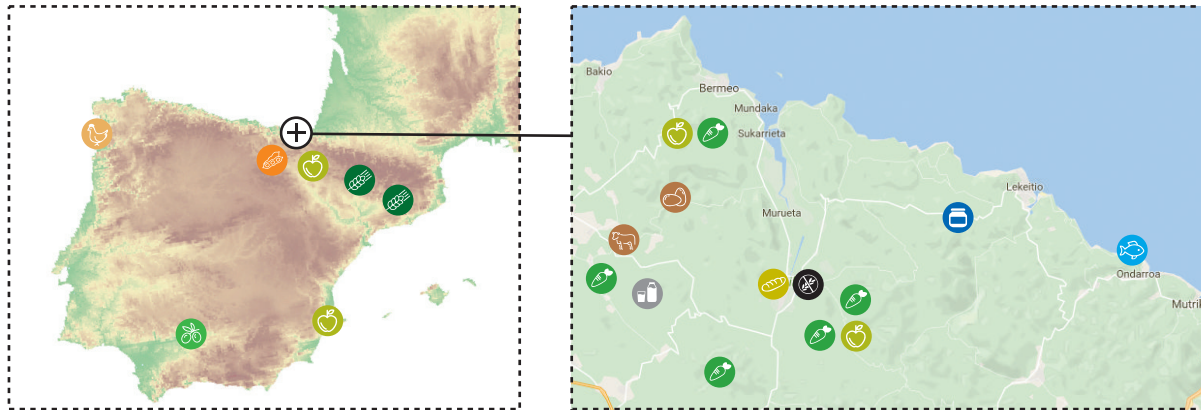


# JAN TOKIKOIA

NONDIK ZER?  
¿QUÉ Y DE DÓNDE?

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

Edozein ekarpen edo zalantzarako e-maila:  
Email para sugerencias y dudas:  
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, txikoria, zerba, ziazerba...

🌱 EKOLOGIKOA 📍 BUSTURIALDEA

### ZEREALAK

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

🌱 EKOLOGIKOA

### ESNEKIAK

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

🌱 EKOLOGIKOA 📍 BUSTURIALDEA

### LEKALEAK +

• **Araba:** Garbantzua, Indaba Gorriak, indaba txuriak eta dilistak

• **Estatua:** Gatza, azukrea, Ospina

👤 KOOP TXIKIAK

### KONTSERBAK

• **Gizaburuaga:** Maionesa, membrilloa, mermelada, olibak, piperrautsa eta tomate saltsa.

🍲 BERTAKOA 📍 BUSTURIALDEA

### FRUTA

• **Busturialdea edo Nafarroa:** Sagarra, Madaria, Meloia, Sandia...

• **Kanariar irlak:** Platanoak

• **Balentzia:** Mandarinak, Laranjak

• **Gaztela:** Meloiak, Sandia

🌱 EKOLOGIKOA 📍 BUSTURIALDEA 📍 NAFAR. 📍 BALENTZIA 📍 KANARIAR IRLAK

### BEHI OKELA

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

🏷️ LABELA 📍 BUSTURIALDEA

### ARRAULTZA

• **Busturia:** Arraultza ekologikoak

🌱 EKOLOGIKOA 📍 BUSTURIALDEA

### ARRAINA

• **Ondarroa:** Garaiko arrain freskoa

🐟 FRESKOA 📍 ONDARROA

### TXARRI OKELA TXARRIKIAK

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

🏷️ LABELA 📍 EUSKAL HERRIA

### OKINDEGIA

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

🌱 IRIN EKOLOGIKOA 📍 BUSTURIALDEA

### OLIBA OLIOA

🌱 EKOLOGIKOA 📍 ANDALUZIA

### OILO OKELA

• **Zornotza:** Oilasko Bularkia, oilasko izterra eta indioilar bularkia.

🏷️ LABELA 📍 GALIZIA

### ELIKAGAI BEREZIAK

📍 BUSTURIALDEA

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

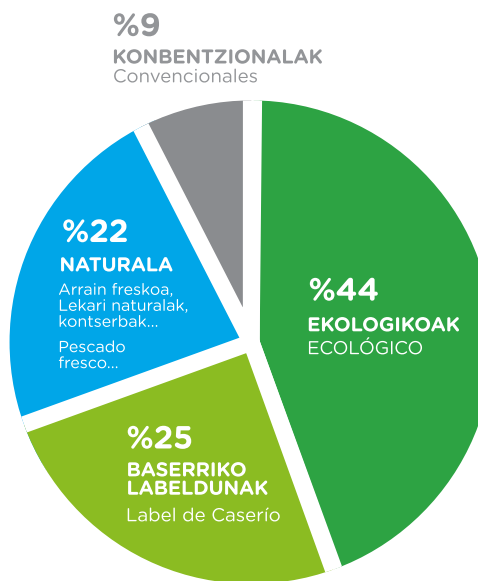
” La AMPA compra los alimentos y diseña los menús entre otras cosas. Para ello tenemos contratada a una persona a jornada completa.

## ELIKAGAIEN PRODUKZIO EREDUAREN ARABERA

DATOS SEGÚN EL MODELO DE PRODUCCIÓN 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.



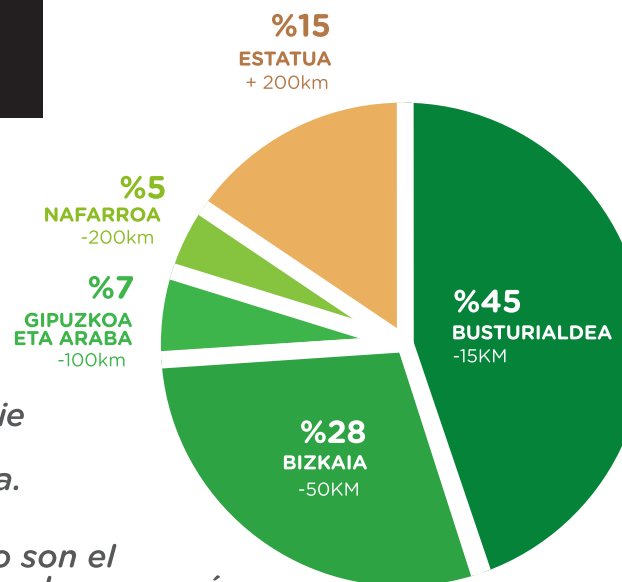
## ELIKAGAIEN JATORRIAREN ARABERAKO DATUAK

DATOS SEGÚN EL ORIGEN DE LOS ALIMENTOS

” Egiten ditugun asanbladetan parte-hartzera gonbidatzen zaituztegu.

” Después de 6 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.



De aquí  
Saludable  
Sostenible  
Justo



Bertokoa  
Osasuntsua  
Jasangarria  
Bidezkoa

## MENÚS DE INVIERNO

# NEGUKO MENUAK 2023

ALLENDE SALAZAR





# URTARRILA

## ENERO



<b>9</b>   Astelehena Lunes	<b>10</b>   Asteartea Martes	<b>11</b>   Asteazkena Miercoles	<b>12</b>   Osteguna Jueves	<b>13</b>   Ostirala Viernes
<ul style="list-style-type: none"> <li>Dilistak</li> <li>Arroza tomatearekin</li> <li>Fruta</li> </ul> <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas</li> <li>Arroz con tomate</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Indaba gorriak</li> <li>Arraina goarnizioarekin</li> <li>Fruta</li> </ul> <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alubias rojas</li> <li>Pescado con guarnición</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Garaiko barazkiak</li> <li>Txahal gisatua barazkiekin</li> <li>Fruta</li> </ul> <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Verduras de temporada</li> <li>Ternera guisada con verduras</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Okela zopa</li> <li>Patata eta bonito tortilla guarnizioarekin</li> <li>Fruta</li> </ul> <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de carne</li> <li>Tortilla de patatas y bonito con guarnición</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Garaiko barazkiak</li> <li>Oilasko izterrak guarnizioarekin</li> <li>Jogurta</li> </ul> <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Verduras de temporada</li> <li>Muslo de pollo con guarnición</li> <li>Yogur</li> </ul>
<b>16</b>   Astelehena Lunes	<b>17</b>   Asteartea Martes	<b>18</b>   Asteazkena Miercoles	<b>19</b>   Osteguna Jueves	<b>20</b>   Ostirala Viernes
<ul style="list-style-type: none"> <li>Garbantzuak</li> <li>Enpanadillak goarnizioarekin</li> <li>Fruta</li> </ul> <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Garbanzos</li> <li>Empanadillas con guarnición</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta barazki, txorixo eta esnegainarekin</li> <li>Arraina goarnizioarekin</li> <li>Fruta</li> </ul> <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta con salsa de verduras, chorizo y nata</li> <li>Pescado con guarnición</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Garaiko barazkiak</li> <li>Albondigak arroz zuriarekin</li> <li>Fruta</li> </ul> <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Verduras de temporada</li> <li>Albondigas con arroz blanco</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Indaba zuriak</li> <li>Arraina goarnizioarekin</li> <li>Fruta</li> </ul> <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alubias blancas</li> <li>Pescado con guarnición</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Garaiko barazkiak</li> <li>Arrautza egosia barazki saltsan urdaiazpikoarekin</li> <li>Gazta freskoa mermeladarekin</li> </ul> <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Verduras de temporada</li> <li>Huevo cocido con salsa de verduras y jamón</li> <li>Queso fresco con mermelada</li> </ul>
<b>23</b>   Astelehena Lunes	<b>24</b>   Asteartea Martes	<b>25</b>   Asteazkena Miercoles	<b>26</b>   Osteguna Jueves	<b>27</b>   Ostirala Viernes
<ul style="list-style-type: none"> <li>Dilistak</li> <li>Arroza okela eta barazkiekin</li> <li>Fruta</li> </ul> <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas</li> <li>Arroz con carne y verduras</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arrain zopa</li> <li>Indoiolar gisatua barazkiekin</li> <li>Fruta</li> </ul> <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de pescado</li> <li>Pavo guisado con verduras</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Garaiko barazkiak</li> <li>Cous-cousa eta okela txanpi saltsarekin</li> <li>Fruta</li> </ul> <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Verduras de temporada</li> <li>Cous-cous con carne y salsa de champis</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Indaba gorriak</li> <li>Arraina goarnizioarekin</li> <li>Fruta</li> </ul> <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alubias rojas</li> <li>Pescado con guarnición</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Garaiko barazkiak</li> <li>Solomoa guarnizioarekin</li> <li>Jogurta</li> </ul> <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Verduras de temporada</li> <li>Lomo de cerdo con guarnición</li> <li>Yogur</li> </ul>
<b>30</b>   Astelehena Lunes	<b>31</b>   Asteartea Martes	<b>1</b>   Asteazkena Miercoles	<b>2</b>   Osteguna Jueves	<b>3</b>   Ostirala Viernes
<ul style="list-style-type: none"> <li>Garbantzuak</li> <li>Oilasko izterra goarnizioarekin</li> <li>Fruta</li> </ul> <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Garbanzos</li> <li>Muslo de pollo con guarnición</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Garaiko barazkiak</li> <li>Arraina goarnizioarekin</li> <li>Fruta</li> </ul> <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Verduras de temporada</li> <li>Pescado con guarnición</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Indaba zuriak</li> <li>Untxia barazki saltsan</li> <li>Fruta</li> </ul> <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alubias blancas</li> <li>Conejo en salsa de verduras</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta tomatearekin</li> <li>Arraina goarnizioarekin</li> <li>Fruta</li> </ul> <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta con tomate</li> <li>Pescado con guarnición</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Garaiko barazkiak</li> <li>Urdaiazpiko egosia guarnizioarekin</li> <li>Jogurta</li> </ul> <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Verduras de temporada</li> <li>Jamón cocido a la plancha con guarnición</li> <li>Yogur</li> </ul>

### \* MENUAK

Menu guztiak nutrizionista batek diseinatu ditu erakundeen gomendioak eta umeen elikadura ohiturak kontutan izanda.



### \* ARRAIN FRESKOA

Arraina freskoa izanik egun batzuk lehenago disponibilitatea eta salneurriaren arabera aukeratzeko dugu. Arraina egiteko era eta garnizioa arrainaren arabera izango da.



### \* GARAICO BARAZKIAK

Gure jantokian eskualdeko garaiko barazki ekologikoak kontsumitzen ditugu. Era ezberdinetara prestatuak izaten dira eta osorik edo purean eskeiniko dira.



### \* GOARNIZIOAK

Goarnizio ezberdinak izaten dira gure jantokian. Gehienetan barazkiak izaten dira eta entsalada forman aurkezten dira. Gure txikiek elikagai berriak probatzeko eta beraien gustuak estimulatzeko ere erabiltzen ditugu goarnizioak batzutan.



### \* GUARNICIONES

Las diferentes guarniciones de nuestro comedor generalmente son hortalizas y se presentan en forma de ensalada. A veces, utilizamos las guarniciones para que nuestros pequeños prueben nuevos alimentos y estimulen sus gustos



### \* MENÚS

Todos los menús están diseñados por una nutricionista atendiendo las recomendaciones de las instituciones y los hábitos alimenticios de las niñas y niños.



### \* PESCADO FRESCO

Al ser pescado fresco, tenemos que elegirlo unos días antes según disponibilidad y precio. La forma de prepararlo y la guarnición se deciden en función del pescado elegido.



### \* VERDURAS DE TEMPORADA

En nuestro comedor escolar se consumen verduras ecológicas y de temporada de nuestra comarca. Se cocinan de formas diferentes y se presentan en puré o en entero.

# OTSAILA

## FEBRERO



<b>6</b>   Astelehena Lunes	<b>7</b>   Asteartea Martes	<b>8</b>   Asteazkena Miercoles	<b>9</b>   Osteguna Jueves	<b>10</b>   Ostirala Viernes
<ul style="list-style-type: none"> <li>Dilistak</li> <li>Arroza tomatearekin</li> <li>Fruta</li> </ul> <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas</li> <li>Arroz con tomate</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Garaiko barazkiak</li> <li>Arraina goarnizioarekin</li> <li>Fruta</li> </ul> <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Verduras de temporada</li> <li>Pescado con guarnición</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Indaba gorriak</li> <li>Hamburguesa guarnizioarekin</li> <li>Fruta</li> </ul> <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alubias rojas</li> <li>Hamburguesa con guarnición</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Okela zopa</li> <li>Patata eta bonito tortilla guarnizioarekin</li> <li>Fruta</li> </ul> <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de carne</li> <li>Tortilla de patatas y bonito con guarnición</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Garaiko barazkiak</li> <li>Txarri gisatua barazki saltsan</li> <li>Frutadun jogurta</li> </ul> <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Verduras de temporada</li> <li>Guisado de cerdo con verduras</li> <li>Yogur frutas</li> </ul>
<b>13</b>   Astelehena Lunes	<b>14</b>   Asteartea Martes	<b>15</b>   Asteazkena Miercoles	<b>16</b>   Osteguna Jueves	<b>17</b>   Ostirala Viernes
<ul style="list-style-type: none"> <li>Garbantzuak</li> <li>Kroketa guarnizioarekin</li> <li>Fruta</li> </ul> <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Garbanzos</li> <li>Croquetas con guarnición</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta barazki, txorixo eta esnegainarekin</li> <li>Arraina goarnizioarekin</li> <li>Fruta</li> </ul> <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta con verduras, chorizo y nata</li> <li>Pescado con guarnición</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Garaiko barazkiak</li> <li>Albondigak saltsan arroz zuriarekin</li> <li>Fruta</li> </ul> <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Verduras de temporada</li> <li>Albondigas en salsa con arroz blanco</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Indaba zuriak</li> <li>Arraina goarnizioarekin</li> <li>Fruta</li> </ul> <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alubias blancas</li> <li>Pescado con guarnición</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Garaiko barazkiak</li> <li>Solomoa guarnizioarekin</li> <li>Bizkotxoa</li> </ul> <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Verduras de temporada</li> <li>Lomo de cerdo con guarnición</li> <li>Bizcocho</li> </ul>
<b>20</b>   Astelehena Lunes	<b>21</b>   Asteartea Martes	<b>22</b>   Asteazkena Miercoles	<b>23</b>   Osteguna Jueves	<b>24</b>   Ostirala Viernes
<b>JAIA FESTIVO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dilistak</li> <li>Arroza okela eta barazkiekin</li> <li>Fruta</li> </ul> <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas</li> <li>Arroz con verduras y carne</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Garaiko barazkiak</li> <li>Indoiolar gisatua barazkiekin</li> <li>Fruta</li> </ul> <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Verduras de temporada</li> <li>Pavo guisado con verduras</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Oilasko zopa</li> <li>Arraina goarnizioarekin</li> <li>Fruta</li> </ul> <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de pollo</li> <li>Pescado con guarnición</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Indaba gorriak</li> <li>Arrautza egosia barazki saltsan urdaiazpikoarekin</li> <li>Gazta freskoa mermeladarekin</li> </ul> <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alubias rojas</li> <li>Huevo cocido con salsa de verduras y jamón</li> <li>Queso fresco con mermelada</li> </ul>
<b>27</b>   Astelehena Lunes	<b>28</b>   Asteartea Martes	<b>1</b>   Asteazkena Miercoles	<b>2</b>   Osteguna Jueves	<b>3</b>   Ostirala Viernes
<ul style="list-style-type: none"> <li>Garbantzuak</li> <li>Oilasko izterra goarnizioarekin</li> <li>Fruta</li> </ul> <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Garbanzos</li> <li>Muslo de pollo con guarnición</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Garaiko barazkiak</li> <li>Arraina goarnizioarekin</li> <li>Fruta</li> </ul> <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Verduras de temporada</li> <li>Pescado con guarnición</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Indaba zuriak</li> <li>Txahal gisatua barazkiekin</li> <li>Fruta</li> </ul> <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alubias blancas</li> <li>Guisado de ternera con verduras</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta tomate saltsan</li> <li>Arraina goarnizioarekin</li> <li>Fruta</li> </ul> <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta con salsa de tomate</li> <li>Pescado con guarnición</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Garaiko barazkiak</li> <li>Urdaiazpiko egosia guarnizioarekin</li> <li>Jogurta</li> </ul> <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Verduras de temporada</li> <li>Jamón cocido a la plancha con guarnición</li> <li>Yogur</li> </ul>

# MARTXOA

## MARZO



<b>6</b>   Astelehena Lunes	<b>7</b>   Asteartea Martes	<b>8</b>   Asteazkena Miercoles	<b>9</b>   Osteguna Jueves	<b>10</b>   Ostirala Viernes
<ul style="list-style-type: none"> <li>Dilistak</li> <li>Arroza tomatearekin</li> <li>Fruta</li> </ul> <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas</li> <li>Arroz con tomate</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Garaiko barazkiak*</li> <li>Arraina goarnizioarekin</li> <li>Fruta</li> </ul> <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Verduras de temporada</li> <li>Pescado con guarnición</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Indaba gorriak</li> <li>Hamburguesa guarnizioarekin</li> <li>Fruta</li> </ul> <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alubias rojas</li> <li>Hamburguesa con guarnición</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Okela zopa</li> <li>Patata eta bonito tortilla guarnizioarekin</li> <li>Fruta</li> </ul> <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de carne</li> <li>Tortilla de patatas y bonito con guarnición</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Garaiko barazkiak*</li> <li>Txerri gisatua barazkiekin</li> <li>Frutadun jogurta</li> </ul> <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Verduras de temporada</li> <li>Carne de cerdo guisada con guarnición</li> <li>Yogur de frutas</li> </ul>
<b>13</b>   Astelehena Lunes	<b>14</b>   Asteartea Martes	<b>15</b>   Asteazkena Miercoles	<b>16</b>   Osteguna Jueves	<b>17</b>   Ostirala Viernes
<ul style="list-style-type: none"> <li>Garbantzuak</li> <li>Oilasko izterra goarnizioarekin</li> <li>Fruta</li> </ul> <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Garbanzos</li> <li>Muslo de pollo con guarnición</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta barazki, txorixo eta esnegainarekin</li> <li>Solomoa guarnizioarekin</li> <li>Arraina goarnizioarekin</li> <li>Fruta</li> </ul> <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta con verduras, chorizo y nata</li> <li>Pescado con guarnición</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Garaiko barazkiak*</li> <li>Albondigak arroz zuriarekin</li> <li>Fruta</li> </ul> <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Verduras de temporada</li> <li>Albondigas con arroz blanco</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Indaba zuriak</li> <li>Arraina goarnizioarekin</li> <li>Fruta</li> </ul> <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alubias blancas</li> <li>Pescado con guarnición</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Garaiko barazkiak*</li> <li>Solomoa guarnizioarekin</li> <li>Gazta freskoa mermeladarekin</li> </ul> <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Verduras de temporada</li> <li>Lomo de cerdo con guarnición</li> <li>Queso fresco con mermelada</li> </ul>
<b>20</b>   Astelehena Lunes	<b>21</b>   Asteartea Martes	<b>22</b>   Asteazkena Miercoles	<b>23</b>   Osteguna Jueves	<b>24</b>   Ostirala Viernes
<ul style="list-style-type: none"> <li>Dilistak</li> <li>Arroza barazki eta okelarekin</li> <li>Fruta</li> </ul> <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas</li> <li>Arroz con verduras y carne</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Garaiko barazkiak*</li> <li>Indoiolar gisatua barazkiekin</li> <li>Fruta</li> </ul> <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Verduras de temporada</li> <li>Pavo guisado con guarnición</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Indaba gorriak</li> <li>Arrautza egosia tomate saltsan eta urdaiazpikoarekin</li> <li>Fruta</li> </ul> <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alubias rojas</li> <li>Huevo cocido con salsa de verduras y jamón</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Oilasko zopa</li> <li>Arraina goarnizioarekin</li> <li>Fruta</li> </ul> <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de pollo</li> <li>Pescado con guarnición</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Garaiko barazkiak</li> <li>Cous-cousa eta okela txanpi saltsarekin</li> <li>Jogurta</li> </ul> <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Verduras de temporada</li> <li>Cous-cous con carne y salsa de champis</li> <li>Yogur</li> </ul>
<b>27</b>   Astelehena Lunes	<b>28</b>   Asteartea Martes	<b>29</b>   Asteazkena Miercoles	<b>30</b>   Osteguna Jueves	<b>31</b>   Ostirala Viernes
<ul style="list-style-type: none"> <li>Garbantzuak</li> <li>Enpanadillak goarnizioarekin</li> <li>Fruta</li> </ul> <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Garbanzos</li> <li>Empanadillas con guarnición</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta tomatearekin</li> <li>Arraina goarnizioarekin</li> <li>Fruta</li> </ul> <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta con tomate</li> <li>Pescado con guarnición</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Garaiko barazkiak</li> <li>Txahal gisatua barazkiekin</li> <li>Fruta</li> </ul> <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Verduras de temporada</li> <li>Guisado de ternera con verduras</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Indaba zuriak</li> <li>Arraina goarnizioarekin</li> <li>Fruta</li> </ul> <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alubias blancas</li> <li>Pescado con guarnición</li> <li>Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Garaiko barazkiak</li> <li>Urdaiazpiko egosia guarnizioarekin</li> <li>Frutadun jogurta</li> </ul> <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Verduras de temporada</li> <li>Jamón cocido con guarnición</li> <li>Yogur de frutas</li> </ul>