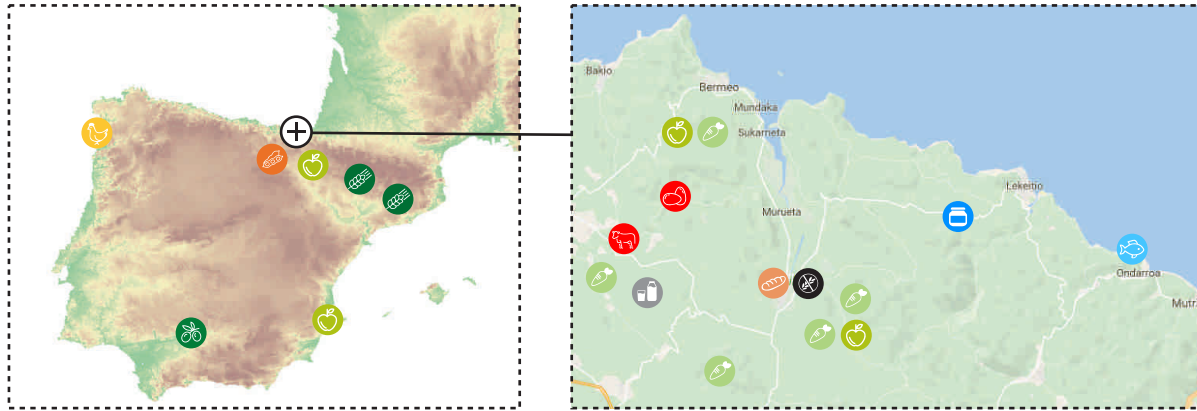


JAN TOKIKOA

NONDIK ZER?
¿QUE 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, kardoa, 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

FRUTA

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

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

LEKALEAK +

• Araba: Garbantzua, Indaba Gorriak, indaba txuriak eta dilistak
• Estatua: Gatza, azukrea, Ospina

👤 KOOPTXIKIAK

KONTSERBAK

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

🍴 BERTAKOA 📍 BUSTURIALDEA

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

• Nafar.

🌱 EKOLOGIKOA 📍 ANDALUZIA

OILO OKELA

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

🏷️ LABELA 📍 GALIZIA

ELIKAGAI BEREZIAK

📍 BUSTURIALDEA

"Guraso Elkarteak beste beste elikagaien erosketan egin eta menuak diseinatzeko dituzte. Horretarako pertsona bat kontratatua dauka.

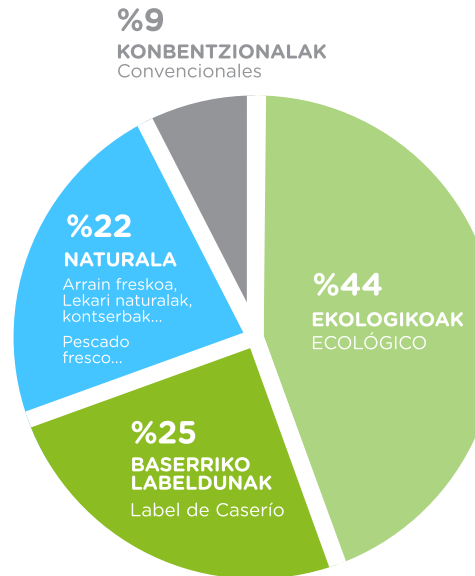
"La AMPA compra los alimentos y diseña los menús entre otras cosas. Para ello tenemos contratada a una persona a jornada completa.

ELIKAGAIEN PRODUKZIO EREDUAREN ARABERA

DATOS SEGÚN EL MODELO DE PRODUCCIÓN DE LOS ALIMENTOS

"Diru irabazi asmorik gabe eta bitartekaririk gabe, kalitatezko elikagaiak eskuratzeko diru gehiago gastatu dezakegu.

"Al no tener ánimo de lucro ni intermediarios, podemos invertir más dinero en adquirir alimentos de calidad y cercanía.



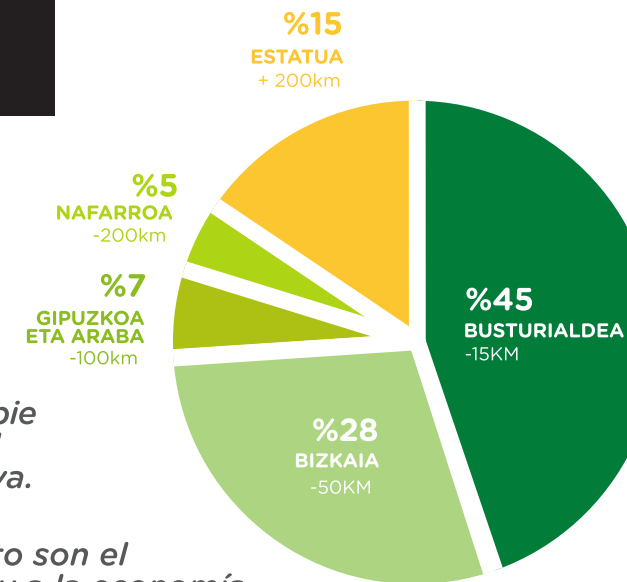
ELIKAGAIEN JATORRIAREN ARABERAKO DATUAK

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.



MENÚS DE INVIERNO

NEGUKO MENUAK 2024

ALLENDE SALAZAR

De aquí Saludable Sostenible Justo



Bertokoa Osasuntsua Jasangarria Bidezkoa

JURTARRILA

ENERO



Bertokoa
Osasuntsua
Jasangarria
Bidezkoa

8 Astelehena Lunes	9 Asteartea Martes	10 Asteazkena Miercoles	11 Osteguna Jueves	12 Ostirala Viernes
<ul style="list-style-type: none"> Dilistak Arroza barazki saltsan Fruta --- Lentejas Arroz con salsa de verduras Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak Arraina goarnizioarekin Fruta --- Verduras de temporada Pescado con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Indaba gorriak Txorizo eta barazki tortilla Fruta --- Alubias rojas Tortilla de chorizo y verduras Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Oilasko zopa Arraina eta patatak saltsa berdean Fruta --- Sopa de Pollo Pescado con patatas en salsa verde Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak Hanburgesak saltsan goarnizioarekin Jogurta --- Verduras de temporada Hamburguesa en salsa con guarnición Yogur
15 Astelehena Lunes	16 Asteartea Martes	17 Asteazkena Miercoles	18 Osteguna Jueves	19 Ostirala Viernes
<ul style="list-style-type: none"> Garbantzuak Oilasko izterra goarnizioarekin Fruta --- Garbanzos Muslo de pollo con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak Arroza potarekin saltsa beltzan Fruta --- Verduras de temporada Arroz con potas y salsa negra Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta tomatearekin Arrautza egosia barazki eta iderrekin Fruta --- Pasta con tomate Huevo cocido con guisantes y verduras Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Indaba zuriak Arraina goarnizioarekin Fruta --- Alubias blancas Pescado con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak Urdaiazpikoa arrautzeztatua goarnizioarekin Gazta freskoa mermeladarekin --- Verduras de temporada Jamón rebozado con guarnición Queso fresco con mermelada
22 Astelehena Lunes	23 Asteartea Martes	24 Asteazkena Miercoles	25 Osteguna Jueves	26 Ostirala Viernes
<ul style="list-style-type: none"> Dilistak Arroza tomatearekin Fruta --- Lentejas Arroz con con tomate Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak Arraina goarnizioarekin Fruta --- Verduras de temporada Pescado con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Indaba gorriak Enpanadilla goarnizioarekin Fruta --- Alubias rojas Enpanadillas con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Okela zopa Patata eta bonito tortilla goarnizioarekin Fruta --- Sopa de carne Tortilla de patata y bonito con con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak Cous-cousa oilaskoekin barazki saltsan Fruta --- Verduras de temporada Cous-cous con pollo y salsa de verduras Yogur de frutas
29 Astelehena Lunes	30 Asteartea Martes	31 Asteazkena Miercoles	1 Osteguna Jueves	2 Ostirala Viernes
<ul style="list-style-type: none"> Garbantzuak Indioilarra gisatua barazkiekin Fruta --- Garbanzos Pavo guisado con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak Arraina goarnizioarekin Fruta --- Verduras de temporada Pescado con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Indaba zuriak Untxia barazki saltsan Fruta --- Alubias blancas Conejo en salsa de verduras Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta txorixo, esnegaina eta barazkiekin Arraina goarnizioarekin Fruta --- Pasta con salsa de verduras, nata y chorizo Pescado con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak Txerri okela gisatua eta arrozarekin Jogurta --- Verduras de temporada Cerdo guisado en salsa con huevo cocido y arroz Yogur



* MENUAK

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



* ARRAIN FRESKOA

Arraina freskoa izanik egun batzuk lehena gozagarritasun eta salneurriaren arabera aukeratzeko dugu. Arraina egiteko era eta gozagarritasunaren arabera aukeratu izango da.



* GARAIO BARAZKIAK

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



* GOARNIZIOAK

Goarnizio ezberdinak izaten dira gure jantokian. Gehienetan barazkiak izaten dira eta entsalada forman aurkezten dira. Gure txikiak 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.

JOTSAILA

FEBRERO



De aquí
Saludable
Sostenible
Justo

5 Astelehena Lunes	6 Asteartea Martes	7 Asteazkena Miercoles	8 Osteguna Jueves	9 Ostirala Viernes
<ul style="list-style-type: none"> Dilistak Arroza Barazkiekin Fruta --- Lentejas Arroz verduras Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Oilasko zopa Patata eta bonito tortilla goarnizioarekin Fruta --- Sopa de pollo Tortilla de patatas y bonito con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak Oilasko gisatua goarnizioarekin Fruta --- Verduras de temporada Pollo guisado con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Indaba gorriak Arraina goarnizioarekin Fruta --- Alubias rojas Pescado con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak Cous-cousa okela eta tomate saltsan Gazta freskoa mermeladarekin --- Verduras de temporada Cous-cous de carne con salsa de tomate Queso fresco con mermelada
12 Astelehena Lunes	13 Asteartea Martes	14 Asteazkena Miercoles	15 Osteguna Jueves	16 Ostirala Viernes
JAIA FESTIVO	JAIA FESTIVO	<ul style="list-style-type: none"> Pasta tomatearekin Arrautza egosia iderrekin Fruta --- Pasta con tomate Huevo cocido con guisantes Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Indaba zuriak Arraina goarnizioarekin Fruta --- Alubias blancas Pescado con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak Solomoa goarnizioarekin Jogurta --- Verduras de temporada Lomo de cerdo con guarnición Yogur
19 Astelehena Lunes	20 Asteartea Martes	21 Asteazkena Miercoles	22 Osteguna Jueves	23 Ostirala Viernes
<ul style="list-style-type: none"> Garbantzuak Oilasko izterra goarnizioarekin Fruta --- Garbanzos Muslo de pollo con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak Arraina goarnizioarekin Fruta --- Verduras de temporada Pescado con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Indaba gorriak Barazki tortilla goarnizioarekin Fruta --- Alubias rojas Tortilla de verduras con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Oilasko zopa Arraina goarnizioarekin Fruta --- Sopa de pollo Pescado con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak Txerri okela gisatua saltsan goarnizioarekin Fruta --- Verduras de temporada Cerdo guisado en salsa con guarnición Yogur de frutas
26 Astelehena Lunes	27 Asteartea Martes	28 Asteazkena Miercoles	29 Osteguna Jueves	1 Ostirala Viernes
<ul style="list-style-type: none"> Dilistak Arroza arrautza egosiarekin eta tomate saltsan Fruta --- Lentejas Arroz con huevo cocido en salsa de tomate Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta txorixo, esnegaina eta barazkiekin Arraina goarnizioarekin Fruta --- Pasta con salsa de verduras, nata y chorizo Pescado con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak Kroketak goarnizioarekin Fruta --- Verduras de temporada Croquetas con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Indaba zuriak Indioilar gisatua goarnizioarekin Fruta --- Alubias blancas Pavo guisado con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak Hamburgesa sagar saltsan Gazta freskoa mermeladarekin --- Verduras de temporada Hamburguesa en salsa de manzana Queso fresco con mermelada

MARTXOA

MARZO



Bertokoa
Osasuntsua
Jasangarria
Bidezkoa

4 Astelehena Lunes	5 Asteartea Martes	6 Asteazkena Miercoles	7 Osteguna Jueves	8 Ostirala Viernes
<ul style="list-style-type: none"> Garbantzuak Oilasko izterra goarnizioarekin Fruta --- Garbanzos Muslo de pollo con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak Arraina goarnizioarekin Fruta --- Verduras de temporada Pescado con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Indaba gorriak Txerri gisatua goarnizioarekin Fruta --- Alubias rojas Cerdo guisado con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Oilasko zopa Patata eta bonito tortilla goarnizioarekin Fruta --- Sopa de carne Tortilla de patatas y bonito con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak Okela gisatua goarnizioarekin Jogurta --- Verduras de temporada Carne guisada con guarnición Yogur
11 Astelehena Lunes	12 Asteartea Martes	13 Asteazkena Miercoles	14 Osteguna Jueves	15 Ostirala Viernes
<ul style="list-style-type: none"> Dilistak Arroza eta arrautza egosia barazkiekin Fruta --- Lentejas Arroz con huevo cocido y verduras Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta tomatearekin Arraina goarnizioarekin Fruta --- Pasta con tomate Pescado con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak Hamburgesa sagar saltsan Fruta --- Verduras de temporada Hamburguesa en salsa de manzana Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Indaba zuriak Arraina goarnizioarekin Fruta --- Alubias blancas Pescado con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak Cous-cousa oilasko eta tomatearekin Fruta --- Verduras de temporada Cous-cous con pollo en salsa de tomate Yogur de frutas
18 Astelehena Lunes	19 Asteartea Martes	20 Asteazkena Miercoles	21 Osteguna Jueves	22 Ostirala Viernes
<ul style="list-style-type: none"> Garbantzuak Indioilar gisatua barazkiekin Fruta --- Garbanzos Pavo guisado con verduras Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak Arroza potarekin saltsa beltzan Fruta --- Verduras de temporada Arroz con pota en salsa negra Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Indaba gorriak Arrautza egosia barazkiekin Fruta --- Alubias rojas Huevo cocido con verduras Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Okela zopa Arraina goarnizioarekin Fruta --- Sopa de carne Pescado con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak Urdaiazpikoa arrautzeztatua goarnizioarekin Jogurta --- Verduras de temporada Jamón rebozado con guarnición Yogur