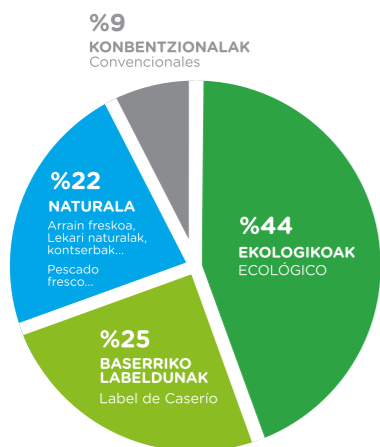


5 Astelehena Lunes	6 Asteartea Martes	7 Asteazkena Miercoles	8 Osteguna Jueves	9 Ostirala Viernes
<ul style="list-style-type: none"> • Garbantzuak • Kroketak guarnizioarekin • Fruta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> • Garbanzos • Croquetas con guarnición • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta txorixoarekin barazki saltsan • Arraina goarnizioarekin • Fruta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasta con chorizo en salsa de verduras • Pescado con guarnición • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Garaiko barazkiak • Indioilar gisatua barazkiekin • Fruta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verduras de temporada • Guisado de pavo con verduras • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Indaba zuriak • Arraina goarnizioarekin • Fruta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alubia blanca • Pescado con guarnición • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Garaiko barazkiak • Arrautza egosia tomate saltsan eta urdaiazpikoarekin • Jogurta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verduras de temporada • Huevo cocido en salsa de tomate con jamón • Yogur
12 Astelehena Lunes	13 Asteartea Martes	14 Asteazkena Miercoles	15 Osteguna Jueves	16 Ostirala Viernes
<ul style="list-style-type: none"> • Dilistak • Arroza okela eta barazkiekin • Fruta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lentejas • Arroz con carne y verduras • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Garaiko barazkiak • Arraina goarnizioarekin • Fruta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verduras de temporada • Pescado con guarnición • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Indaba gorriak • Albondigak goarnizioarekin • Fruta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alubias rojas • Albondigas con guarnición • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Oilasko zopa • Patata eta bonito tortilla goarnizioarekin • Fruta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sopa de pollo • Tortilla de patata y bonito con guarnición • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Garaiko barazkiak • Solomoa guarnizioarekin • Gazta freskoa mermeladarekin <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verduras de temporada • Lomo empanado con guarnición • Queso fresco con mermelada
19 Astelehena Lunes	20 Asteartea Martes	21 Asteazkena Miercoles		
<ul style="list-style-type: none"> • Garbantzuak • Oilasko izterra guarnizioarekin • Fruta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> • Garbanzos • Muslo de pollo con guarnición • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta tomatearekin • Arraina goarnizioarekin • Fruta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasta con tomate • Pescado con guarnición • Fruta 	<p>MENU BEREZIA</p> <p>---</p> <p>MENÚ ESPECIAL</p>		

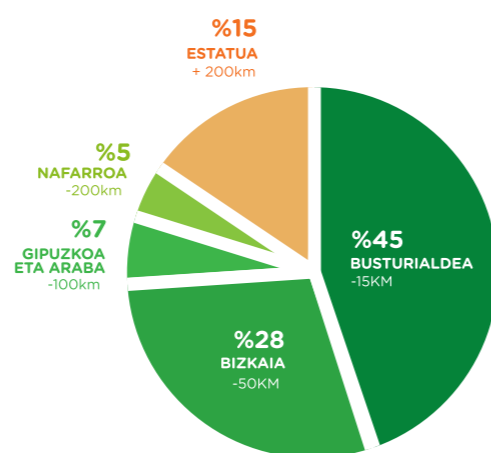
ELIKAGAIEN PRODUKZIO EREDUAREN ARABERA

DATOS SEGÚN EL MODELO DE PRODUCCIÓN DE LOS ALIMENTOS



ELIKAGAIEN JATORRIAREN ARABERAKO DATUAK

DATOS SEGÚN EL ORIGEN DE LOS ALIMENTOS



ALLENDE SALAZAR

UDABERRIKO MENUAK 2023

MENÚ DE PRIMAVERA

Bertokoa - Osasuntsua
Jasangarria - Bidezkoa

17 Astelehena Lunes	18 Asteartea Martes	19 Asteazkena Miércoles	20 Osteguna Jueves	21 Ostirala Viernes
<ul style="list-style-type: none"> Dilistak Arroza Tomatearekin Fruta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Lentejas Arroz con tomate Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak Arraina goarnizioarekin Fruta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Verduras de temporada Pescado con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Indaba gorriak Indioilar gisatua barazkiekin Fruta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Alubias rojas Pavo guisado con verduras Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Oilasko zopa Patata eta bonito tortilla goarnizioarekin Fruta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Sopa de pollo Tortilla de patatas y bonito con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak Hanburgesa goarnizioarekin Jogurta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Verduras de temporada Hamburguesa con guarnición Yogur
24 Astelehena Lunes	25 Asteartea Martes	26 Asteazkena Miércoles	27 Osteguna Jueves	28 Ostirala Viernes
<ul style="list-style-type: none"> Garbantzuk Oilasko izterra goarnizioarekin Fruta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Garbanzos Muslo de pollo con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak Arraina goarnizioarekin Fruta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Verduras de temporada Pescado con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Indaba zuriak Albondigak goarnizioarekin Fruta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Alubias blancas Albóndigas con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta barzki saltan Arraina goarnizioarekin Fruta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Pasta en salsa de verduras Pescado con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak Arrautza egosia urdaizapiko eta tomatearekin Gazta mermeladarekin <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Verduras de temporada Huevo cocido con jamón y tomate Queso con mermelada



* MENUAK

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

* MENÚS

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



* ARRAIN FRESKOA

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

* 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.



Jantokia Guraso Elkarteak kudeatzen du eskola komunitatearekin elkar lanean

El comedor lo gestiona la AMPA en colaboración con la comunidad escolar



* 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



* GARAIO BARAZKIAK

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

* 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.

1 Astelehena Lunes	2 Asteartea Martes	3 Asteazkena Miércoles	4 Osteguna Jueves	5 Ostirala Viernes
<p>JAIA --- FESTIVO</p>	<ul style="list-style-type: none"> Dilistak Arroza tomatearekin Fruta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Lentejas Arroz con tomate Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak Indioilar gisatua barazkiekin Fruta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Verduras de temporada Pavo guisado con verduras Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Okela zopa Arraina eta patatak saltsa berdean arrautza egosiarekin Fruta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Sopa de carne Pescado y patatas en salsa verde con huevo cocido Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Indaba gorriak Solomoa goarnizioarekin Frutadun jogurta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Alubias rojas Lomo empanado con guarnición Yogur de frutas
8 Astelehena Lunes	9 Asteartea Martes	10 Asteazkena Miércoles	11 Osteguna Jueves	12 Ostirala Viernes
<ul style="list-style-type: none"> Garbantzuk Oilasko izterra goarnizioarekin Fruta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Garbanzos Muslo de pollo con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta txorixoarekin barazki saltsan Arraina goarnizioarekin Fruta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Pasta con chorizo en salsa de verduras Pescado con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak Albondigak barazki saltsan goarnizioarekin Fruta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Verduras de temporada Albóndigas con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Indaba zuriak Arraina goarnizioarekin Fruta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Alubias blancas Pescado con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak Arrautza egosia urdaizapiko eta tomatearekin Jogurta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Verduras de temporada Huevo cocido con jamón y tomate Yogur
15 Astelehena Lunes	16 Asteartea Martes	17 Asteazkena Miércoles	18 Osteguna Jueves	19 Ostirala Viernes
<ul style="list-style-type: none"> Dilistak Arroza okela eta barazkiekin Fruta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Lentejas Arroz con carne y verduras Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak Arraina goarnizioarekin Fruta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Verduras de temporada Pescado con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Indaba gorriak Untxia saltsan Fruta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Alubias rojas Conejo en salsa Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Oilasko zopa Patata eta bonito tortilla goarnizioarekin Fruta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Sopa de pollo Tortilla de patatas y bonito con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak* Cous-cousa okelarekin eta tomate saltsan Gazta mermeladarekin <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Verduras de temporada* Cous-cous con carne y tomate Queso con mermelada
22 Astelehena Lunes	23 Asteartea Martes	24 Asteazkena Miércoles	25 Osteguna Jueves	26 Ostirala Viernes
<ul style="list-style-type: none"> Garbantzuk Empanadilla goarnizioarekin Fruta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Garbanzos Empanadillas con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak* Arraina eta patatak saltsa berdean arrautza egosiarekin Fruta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Verduras de temporada* Pescado en salsa verde con huevo cocido Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Indaba zuriak Txahal gisatua goarnizioarekin Fruta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Alubias blancas Ternera guisada con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta tomatearekin Arraina goarnizioarekin Fruta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Pasta con tomate Pescado con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak Urdaizapiko arrautzeztatuta goarnizioarekin Jogurta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Verduras de temporada Jamón rebozado con guarnición Yogur
29 Astelehena Lunes	30 Asteartea Martes	31 Asteazkena Miércoles	1 Osteguna Jueves	2 Ostirala Viernes
<ul style="list-style-type: none"> Dilistak Arroza tomatearekin Fruta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Lentejas Arroz con tomate Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak Arraina goarnizioarekin Fruta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Verduras de temporada Pescado con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Indaba gorria Hanburgesak goarnizioarekin Fruta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Alubias rojas Hamburguesa con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Arrain zopa Oilasko izterra goarnizioarekin Fruta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Sopa de pescado Muslo de pollo con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak* Txerri gisatua goarnizioarekin Frutadun jogurta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Verduras de temporada* Guisado de cerdo con guarnición Yogur de fruta