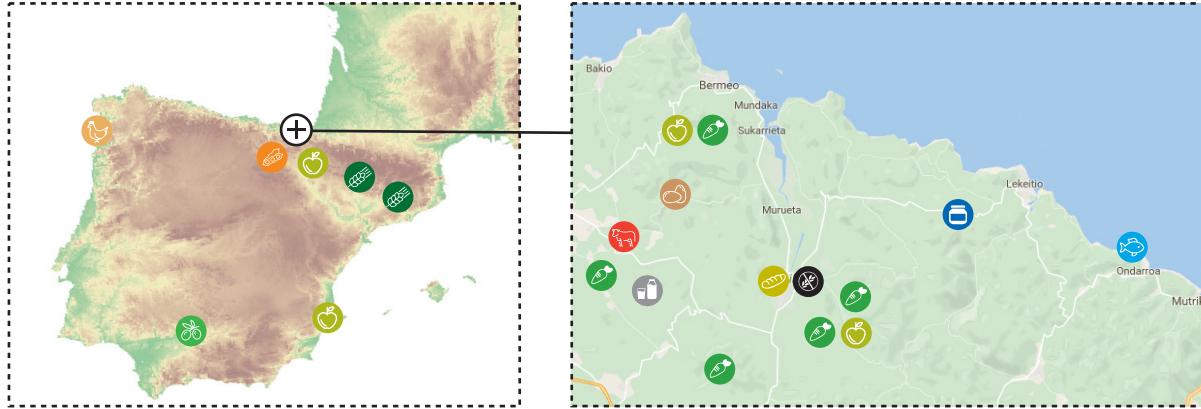


JAN TOKIKOĀ

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...

EKOLOGIKOĀ
 BUSTURIALDEĀ

ZEREALĀK

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

EKOLOGIKOĀ

ESNEKIAK

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

EKOLOGIKOĀ
 BUSTURIALDEĀ

FRUTA

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

EKOLOGIKOĀ
 BUSTURIALDEĀ
 NAFAR.
 BALENTZIA
 KANARIAR IRLAK

LEKALEĀK +

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

KOOP TXIKIAK

KONTSERBAK

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

BERTAKOĀ
 BUSTURIALDEĀ

BEHI OKELA

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

LABELĀ
 BUSTURIALDEĀ

ARRAULTZA

• **Busturia:** Arraultza ekologikoak

EKOLOGIKOĀ
 BUSTURIALDEĀ

ARRAINA

• **Ondarroa:** Garaiko arrain freskoa

FRESKOA
 ONDARROĀ

TXARRI OKELA TXARRIKIAK

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

LABELĀ
 EUSKAL HERRIA

OKINDEGIA

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

IRIN EKOLOGIKOĀ
 BUSTURIALDEĀ

OLIBA OLIOĀ

EKOLOGIKOĀ
 ANDALUZIA

OILO OKELA

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

LABELĀ
 GALIZIA

ELIKAGAI BEREZIAK

BUSTURIALDEĀ

"Guraso Elkarteak besteak beste elikagaien erosketa egin eta menuak diseinatu ditu. Horretarako pertsona bat kontratatua dauka."

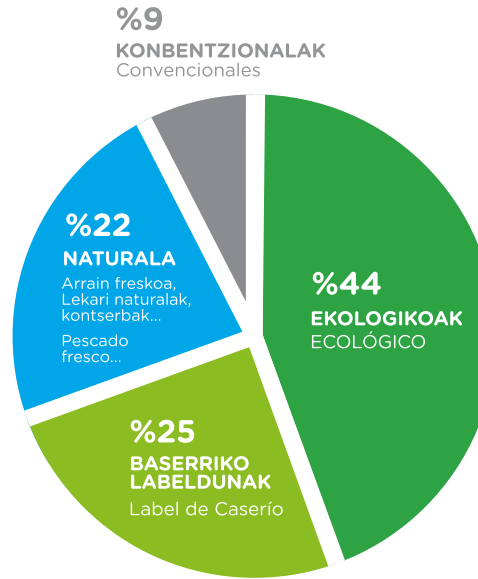
"La AMPA compra los alimentos y diseña los menús entre otras cosas. Para ello tenemos contratada a una persona a jornada completa."

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."



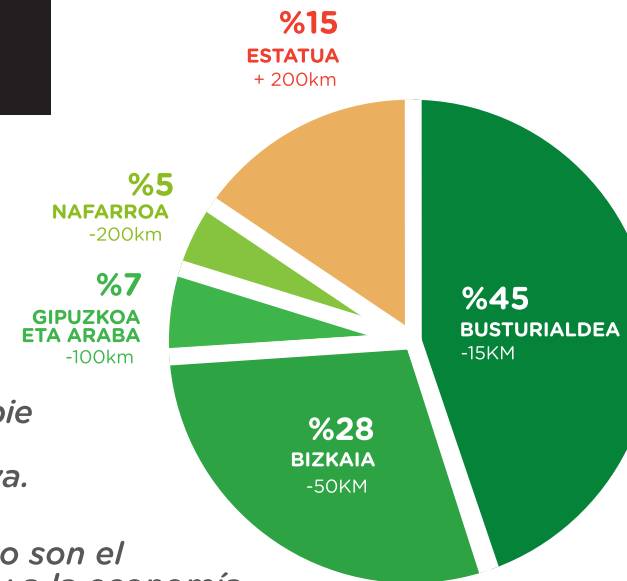
ELIKAGAIEN JATORRIAREN ARABERAKO DATUĀK

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 OTOÑO

UDAZKENEKO MENUĀK 2022

ALLENDE SALAZAR



De aquí
Saludable
Sostenible
Justo



Bertokoa
Osasuntsua
Jasangarria
Bidezkoa

URRIA

OCTUBRE



3 Astelehena Lunes	4 Asteartea Martes	5 Asteazkena Miercoles	6 Osteguna Jueves	7 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"> Okela zopa Patata tortilla goarnizioarekin Fruta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Sopa de carne Tortilla de patatas con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak Patata gisatua Fruta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Verduras de temporada Ternera guisada 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 Solomoa goarnizioarekin Jogurta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Verduras de temporada Lomo con guarnición Yogur
10 Astelehena Lunes	11 Asteartea Martes	12 Asteazkena Miercoles	13 Osteguna Jueves	14 Ostirala Viernes
<ul style="list-style-type: none"> Garbantzuak 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 barazki, txorizo eta esnegainarekin Arraina goarnizioarekin Fruta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Pasta con salsa de verduras, chorizo y nata Pescado con guarnición Fruta 	<p style="text-align: center;">JAIA FESTIVO</p>	<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 Txerri gisatua Gazta freskoa mermeladarekin <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Alubias rojas Guisado de cerdo con verduras Queso fresco con mermelada
17 Astelehena Lunes	18 Asteartea Martes	19 Asteazkena Miercoles	20 Osteguna Jueves	21 Ostirala Viernes
<ul style="list-style-type: none"> Dilistak Arroza barazkiekin Fruta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Lentejas Arroz con verduras Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Oilasko zopa Arraina goarnizioarekin Fruta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Sopa de pollo Pescado con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak Untxia barazki saltsan Fruta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Verduras de temporada Conejo en salsa de verduras 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 Cous-cousa okela eta tomatearekin Frutadun jogurta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Verduras de temporada Cous-cous con carne y tomate Yogur de frutas
24 Astelehena Lunes	25 Asteartea Martes	26 Asteazkena Miercoles	27 Osteguna Jueves	28 Ostirala Viernes
<ul style="list-style-type: none"> Pasta tomatearekin Empanadilla goarnizioarekin Fruta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Pasta con tomate Empanadillas con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garbantzuak Indoiilarra gisatua Fruta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Garbanzos Pavo guisado Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak Hamburguesa goarnizioarekin Fruta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Verduras de temporada Hamburguesa en salsa Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Indaba gorriak Arraina goarnizioarekin Fruta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Alubias rojas Pescado con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak Arrautza egosia barazki saltsan urdaiazpikoarekin Jogurta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Verduras de temporada Huevo cocido con salsa de verduras y jamón Yogur



* MENUAK

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



* ARRAIN FRESKOA

Arraina freskoa izanik egun batzuk lehena-go 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.

AZAROA

NOVIEMBRE



31 Astelehena Lunes	1 Asteartea Martes	2 Asteazkena Miercoles	3 Osteguna Jueves	4 Ostirala Viernes
<p style="text-align: center;">JAIA FESTIVO</p>	<p style="text-align: center;">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"> Okela zopa Patata eta bonito tortilla goarnizioarekin Fruta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Sopa de carne Tortilla de patatas y bonito con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak Txarri gisatua barazki saltsan Gazta freskoa goarnizioarekin <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Verduras de temporada Guisado de cerdo con verduras Queso fresco con mermelada
7 Astelehena Lunes	8 Asteartea Martes	9 Asteazkena Miercoles	10 Osteguna Jueves	11 Ostirala Viernes
<ul style="list-style-type: none"> Garbantzuak 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 barazki, txorizo eta esnegainarekin Arraina goarnizioarekin Fruta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Pasta con verduras, chorizo y nata Pescado con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak Albondigak saltsan arroz zuriarekin Fruta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Verduras de temporada Albóndigas en salsa con arroz blanco 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 Urdaiazpiko egosia goarnizioarekin Frutadun jogurta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Verduras de temporada Jamón cocido a la plancha con guarnición Yogur de frutas
14 Astelehena Lunes	15 Asteartea Martes	16 Asteazkena Miercoles	17 Osteguna Jueves	18 Ostirala Viernes
<ul style="list-style-type: none"> Dilistak Arroza barazki eta okelarekin Fruta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Lentejas Arroz con verduras y carne 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 Arrautza egosia barazki saltsan urdaiazpikoarekin Fruta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Alubias rojas Huevo cocido con salsa de verduras y jamón Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Oilasko zopa Arraina goarnizioarekin Fruta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Sopa de pollo Pescado con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak Solomoa goarnizioarekin Jogurta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Verduras de temporada Lomo de cerdo con guarnición Yogur
21 Astelehena Lunes	22 Asteartea Martes	23 Asteazkena Miercoles	24 Osteguna Jueves	25 Ostirala Viernes
<ul style="list-style-type: none"> Garbantzuak Kroketak goarnizioarekin Fruta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Garbanzos Croquetas 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 Indoiilarra barazkiekin Fruta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Verduras de temporada Pavo con verduras 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* Patata eta barazki tortilla goarnizioarekin Gazta freskoa mermeladarekin <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Verduras de temporada* Hamburguesa con guarnición Queso fresco con mermelada

ABENDUA

DICIEMBRE



28 Astelehena Lunes	29 Asteartea Martes	30 Asteazkena Miercoles	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 gorriak Txahal gisatua barazkiekin Fruta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Alubias rojas Guisado de ternera con verduras Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Arrain zopa Patata eta barazki tortilla goarnizioarekin Fruta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Sopa de pescado Tortilla de patatas y verduras guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak* Cous-cousa okela eta tomatearekin Frutadun jogurta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Verduras de temporada* Cous-cous con tomate y carne Yogur de fruta
5 Astelehena Lunes	6 Asteartea Martes	7 Asteazkena Miercoles	8 Osteguna Jueves	9 Ostirala Viernes
<ul style="list-style-type: none"> Garbantzuak Oilasko izterra goarnizioarekin Fruta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Garbanzos Muslo de pollo con guarnición Fruta 	<p style="text-align: center;">JAIA FESTIVO</p>	<ul style="list-style-type: none"> Pasta barazki, txorizo eta gaztarekin Hamburguesa goarnizioarekin Fruta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Pasta con verduras, chorizo y nata Hamburguesa con guarnición Fruta 	<p style="text-align: center;">JAIA FESTIVO</p>	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak* Txerri gisatua barazkiekin Jogurta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Verduras de temporada* Guisado de cerdo con verduras Yogur
12 Astelehena Lunes	13 Asteartea Martes	14 Asteazkena Miercoles	15 Osteguna Jueves	16 Ostirala Viernes
<ul style="list-style-type: none"> Dilistak Arroza barazki eta okelarekin Fruta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Lentejas Arroz con verduras y carne 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 Arrautza egosia tomate saltsan eta urdaiazpikoarekin Fruta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Alubias blancas Huevo cocido con tomate y jamón Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Okela zopa Arraina goarnizioarekin Fruta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Sopa de carne Pescado con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak* Indoiilarra barazkiekin Gazta freskoa mermeladarekin <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Verduras de temporada* Pavo con verduras Queso fresco con mermelada
19 Astelehena Lunes	20 Asteartea Martes	21 Asteazkena Miercoles	22 Osteguna Jueves	23 Ostirala Viernes
<ul style="list-style-type: none"> Garbantzuak Hamburguesa goarnizioarekin Fruta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Garbanzos Tortilla de patatas con 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 barazki saltsarekin eta arroz zuriarekin Fruta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Alubias rojas Albóndigas en salsa de verduras con arroz blanco Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta tomatearekin Arraina goarnizioarekin Jogurta <p>---</p> <ul style="list-style-type: none"> Pasta con tomate Pescado con guarnición Yogur 	<p style="text-align: center;">MENU BEREZIA</p> <p style="text-align: center;">MENÚ ESPECIAL</p>