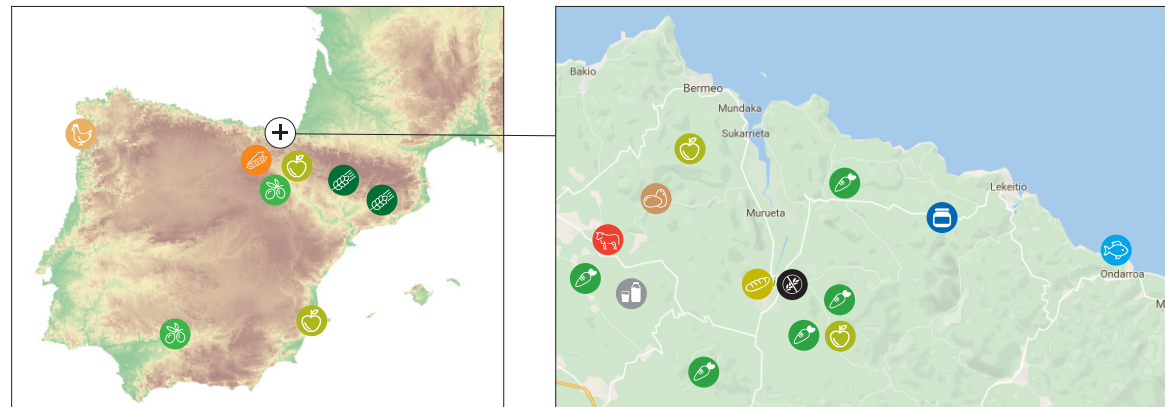


JAN TOKIKOÄ

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, berakatzia, 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

FRUTA

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

🌿 EKOLOGIKOA / KONBENTZIONALA

📍 BUSTURIALDEA 📍 NAFARROA
📍 BALENTZIA 📍 KANARIAR IRLAK

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

BEHI OKELA

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

🏷️ LABELA 📍 BUSTURIALDEA

ARRAULTZA

• **Busturia:** Arraultza ekologikoak

🌿 EKOLOGIKOA 📍 BUSTURIALDEA

ARRAINA

• **Ondarroa:** Garaiko arrain freskoa

🐟 FRESKOA 📍 ONDARROA

TXARRI OKELA

• **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

📍 NAFARROA 📍 ANDALUZIA

KONTSERBAK

🍲 BERTAKOA 📍 BUSTURIALDEA

BEREZIAK

📍 BUSTURIALDEA

” Guraso Elkarteak besteak beste elikagaien erosketan egin eta menuak diseinatzen 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.

De aquí
Saludable
Sostenible
Justo



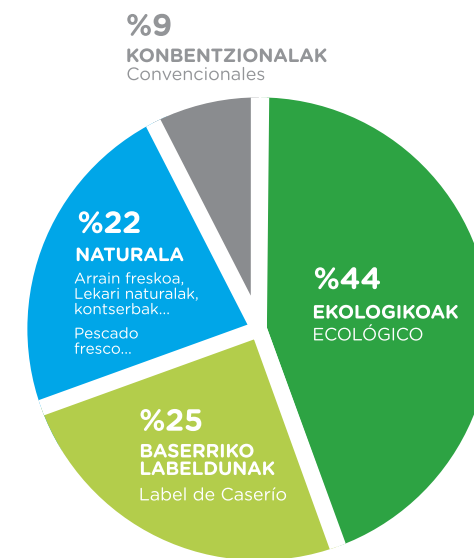
Bertokoa
Osasuntsua
Jasangarria
Bidezkoa

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.



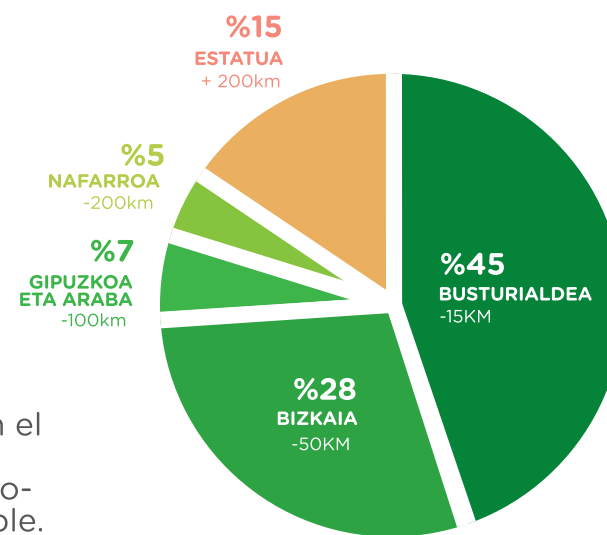
ELIKAGAIEN JATORRIAREN ARABERAKO DATUAK

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.





7 Astelehena Lunes	8 Asteartea Martes	9 Asteazkena Miércoles	10 Osteguna Jueves	11 Ostirala Viernes
<ul style="list-style-type: none"> Dilistak Arroza tomatearekin Fruta --- Lentejas Arroz con tomate Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Oilasko eta fideo zopa Arraina guarnizioarekin Fruta --- Sopa de pollo y fideos Pescado con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak Arrautza, iderrak eta txorixoa barazki saltsan Fruta --- Verduras de temporada Huevo, guisantes y chorizo en salsa de verduras Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Indaba zuriak Arraina guarnizioarekin Fruta --- Alubias blancas Pescado con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak Urdaiazpiko egosia arrautzetatuta guarnizioarekin Frutadun jogurta --- Verduras de temporada Jamón cocido rebocado con guarnición Yogur con frutas
14 Astelehena Lunes	15 Asteartea Martes	16 Asteazkena Miércoles	17 Osteguna Jueves	18 Ostirala Viernes
<ul style="list-style-type: none"> Garbantzukak Oilasko izterra guarnizioarekin Fruta --- Garbanzos Muslo de pollo con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak Arroza potarekin saltsa baltzan Fruta --- Verduras de temporada Arroz con pota en salsa negra Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Indaba gorria Barazki eta urdaiazpiko tortilla guarnizioarekin Fruta --- Alubias rojas Tortilla de jamón y verduras con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta barazki eta tomate saltsan Arraina guarnizioarekin Fruta --- Pasta con salsa de verduras y tomate Pescado con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak Hamburguesa guarnizioarekin Gazta freskoa mermeladarekin --- Verduras de temporada Hamburguesa con guarnición Queso fresco con mermelada
21 Astelehena Lunes	22 Asteartea Martes	23 Asteazkena Miércoles	24 Osteguna Jueves	25 Ostirala Viernes
<ul style="list-style-type: none"> Dilistak Arroza barazkiekin Fruta --- Lentejas Arroz con verduras Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Okela eta fideo zopa Patata eta bonito tortilla guarnizioarekin Fruta --- Sopa de carne y fideos Tortilla de bonito y patata con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak Cous-cousa barazki eta indiolarrekin Fruta --- Verduras de temporada Cous-cous con pavo y verduras Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Indaba zuria Arraina guarnizioarekin Fruta --- Alubias blancas Arroz con verduras Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak Solomoa guarnizioarekin Jorgurta --- Verduras de temporada Lomo con guarnición Yogur
28 Astelehena Lunes	29 Asteartea Martes	30 Asteazkena Miércoles	31 Osteguna Jueves	1 Ostirala Viernes
JAIA FESTIVO	<ul style="list-style-type: none"> Pasta txorixo, barazki eta esnegainarekin Arraina guarnizioarekin Fruta --- Pasta con chorizo, verduras y nata Pescado con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak Enpanadilla guarnizioarekin Fruta --- Verduras de temporada Empanadillas con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garbantzukak Arraina guarnizioarekin Fruta --- Garbanzos Pescado con guarnición Fruta 	JAIA FESTIVO



MENUAK

Menu guztiak nutrizionista batek diseinatu ditu erakundearen 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.



GARAIO 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.



4 Astelehena Lunes	5 Asteartea Martes	6 Asteazkena Miércoles	7 Osteguna Jueves	8 Ostirala Viernes
<ul style="list-style-type: none"> Dilistak Arroza barazkiekin Fruta --- Lentejas Arroz con verduras Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Oilasko eta fideo zopa Arraina guarnizioarekin Fruta --- Sopa de pollo y fideos Pescado con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak Indiolar gisatua barazkiekin Fruta --- Verduras de temporada Pavo guisado con verduras Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Indaba zuriak Bonito eta barazki tortilla guarnizioarekin Fruta --- Alubias blancas Tortilla de verduras y bonito con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak Urdaiazpiko egosia arrautzetatuta guarnizioarekin Jogurta --- Verduras de temporada Jamón cocido rebocado con guarnición Yogur
11 Astelehena Lunes	12 Asteartea Martes	13 Asteazkena Miércoles	14 Osteguna Jueves	15 Ostirala Viernes
<ul style="list-style-type: none"> Garbantzukak Oilasko izterra guarnizioarekin Fruta --- Garbanzos Muslo de pollo con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta tomatearekin Arraina guarnizioarekin Fruta --- Pasta con tomate Pescado con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak Arrautza, iderrak eta urdaiazpiko barazki saltsan Fruta --- Verduras de temporada Huevo, guisantes y jamón en salsa de verduras Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Indaba gorriak Arraina guarnizioarekin Fruta --- Alubias rojas Pescado con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak Txerri okela gisatua guarnizioarekin Frutadun jogurta --- Verduras de temporada Carne de cerdo guisada con guarnición Yogur con frutas
18 Astelehena Lunes	19 Asteartea Martes	20 Asteazkena Miércoles	21 Osteguna Jueves	22 Ostirala Viernes
<ul style="list-style-type: none"> Dilistak Arroza barazkiekin Fruta --- Lentejas Arroz con verduras Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Okela eta fideo zopa Patata eta bonito tortilla guarnizioarekin Fruta --- Sopa de carne y fideos Tortilla de patatas y bonito con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak Untxia gisatua barazki saltsan Fruta --- Verduras de temporada Conejo guisado con salsa de verduras Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Indaba zuriak Arraina guarnizioarekin Fruta --- Alubias blancas Pescado con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak Cous-cousa okelarekin txanpi saltsan Gazta freskoa mermeladarekin --- Verduras de temporada Cous-cous con carne en salsa de champis Queso fresco con mermelada
25 Astelehena Lunes	26 Asteartea Martes	27 Asteazkena Miércoles	28 Osteguna Jueves	29 Ostirala Viernes
<ul style="list-style-type: none"> Garbantzukak Kroketak guarnizioarekin Fruta --- Garbanzos Croquetas con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta txorixo, barazki eta esnegainarekin Arraina guarnizioarekin Fruta --- Pasta con chorizo, verduras y nata Pescado con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak Arrautza, iderrak eta urdaiazpiko barazki saltsan Fruta --- Verduras de temporada Huevo, guisantes y jamón en salsa de verduras Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Indaba gorriak Arraina guarnizioarekin Fruta --- Alubias rojas Pescado con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak Hamburguesa sagar saltsarekin Jogurta --- Verduras de temporada Hamburguesa con guarnición Yogur



2 Astelehena Lunes	3 Asteartea Martes	4 Asteazkena Miércoles	5 Osteguna Jueves	6 Ostirala Viernes
<ul style="list-style-type: none"> Dilistak Arroza tomatearekin Fruta --- Lentejas Arroz con tomate Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Oilasko eta fideo zopa Arraina guarnizioarekin Fruta --- Sopa de pollo y fideos Pescado con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak Indiolar gisatua barazkiekin Fruta --- Verduras de temporada Pavo guisado con verduras Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Indaba zuriak Bonito eta barazki tortilla guarnizioarekin Fruta --- Alubias blancas Tortilla de bonito y verduras con guarnición Fruta 	JAIA FESTIVO
9 Astelehena Lunes	10 Asteartea Martes	11 Asteazkena Miércoles	12 Osteguna Jueves	13 Ostirala Viernes
<ul style="list-style-type: none"> Garbantzukak Oilasko izterra guarnizioarekin Fruta --- Garbanzos Muslo de pollo con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta tomatearekin Arraina guarnizioarekin Fruta --- Pasta con tomate Pescado con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak Arrautza, iderrak eta urdaiazpiko barazki saltsan Fruta --- Verduras de temporada Huevo, guisantes y jamón en salsa de verduras Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Indaba gorriak Arraina guarnizioarekin Fruta --- Alubias rojas Pescado con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak Cous-cousa okelarekin barazki saltsan Gazta freskoa mermeladarekin --- Verduras de temporada Cous-cous con carne en salsa de verduras Queso fresco con mermelada
16 Astelehena Lunes	17 Asteartea Martes	18 Asteazkena Miércoles	19 Osteguna Jueves	20 Ostirala Viernes
<ul style="list-style-type: none"> Dilistak Arroza barazkiekin Fruta --- Lentejas Arroz con verduras Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Okela eta fideo zopa Patata eta bonito tortilla guarnizioarekin Fruta --- Sopa de carne y fideos Tortillas de bonito y patatas con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak Hamburguesa guarnizioarekin Fruta --- Verduras de temporada Hamburguesa con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Indaba zuriak Arraina guarnizioarekin Fruta --- Alubias blancas Pescado con guarnición Fruta 	MENU BEREZIA MENÚ ESPECIAL