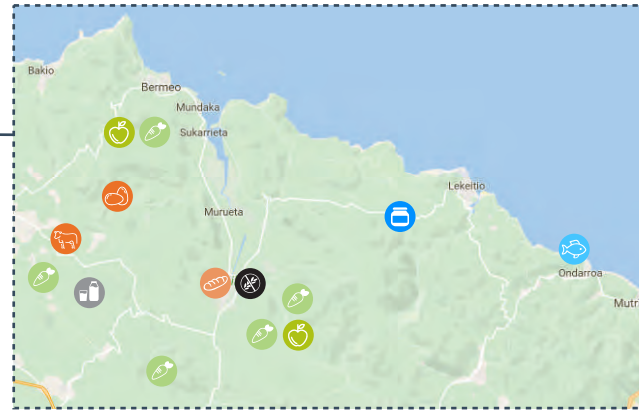
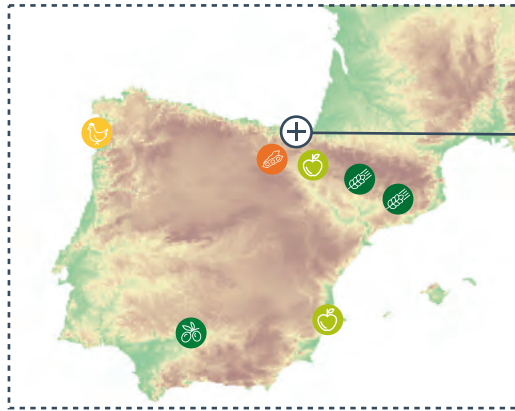


JAN TOKIKOĀ

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...

🌱 EKOLOGIKOA 📍 BUSTURIALDEA

ZEREALAK

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

🌱 EKOLOGIKOA

ESNEKIAK

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

🌱 EKOLOGIKOA 📍 BUSTURIALDEA

LEKALEAK +

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

• **Estatua:** Gatza, azukrea, Ospina

👤 KOOPTXIKIAK

KONTSERBAK

• **Gizaburuaga:** Maionesa, membriloa, 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

• **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.

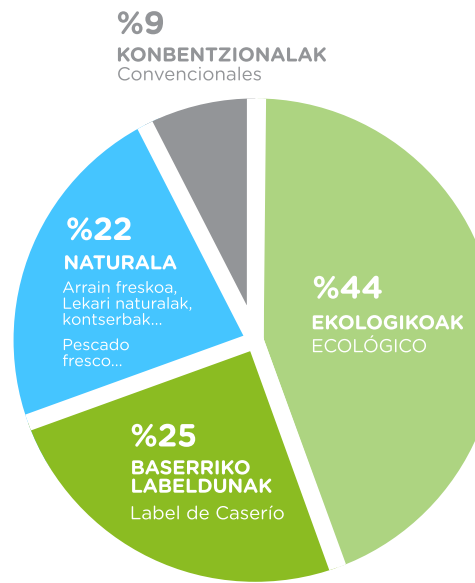
” La AMPA compra los alimentos y diseña los menús entre otras cosas. Para ello tenemos contratada a una persona a jornada completa.

ELIKAGAIEN PRODUKZIO EREDUAREN ARABERA

DATOS SEGÚN EL MODELO DE PRODUCCIÓN DE LOS ALIMENTOS

” 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.



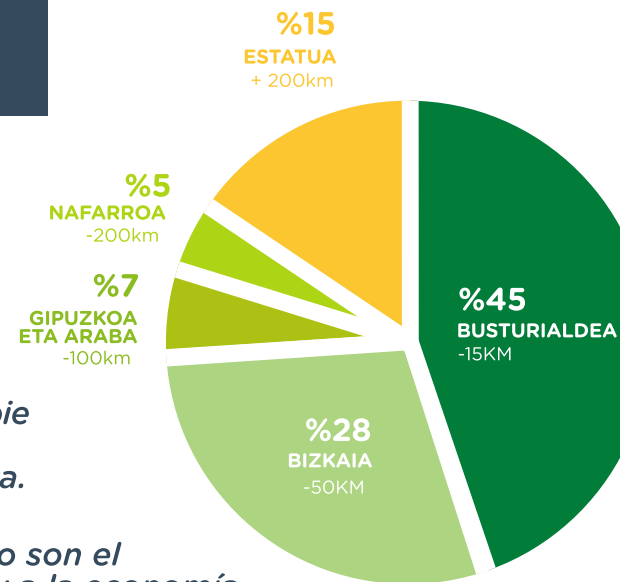
ELIKAGAIEN JATORRIAREN ARABERAKO DATUAK

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.



2025

MENÚS DE INVIERNO

NEGUKO MENUAK



JURTARRILA

ENERO



Bertokoa
Osasuntsua
Jasangarria
Bidezkoa

6 Astelehena Lunes	7 Asteartea Martes	8 Asteazkena Miercoles	9 Osteguna Jueves	10 Ostirala Viernes
JAIA FESTIVO	<ul style="list-style-type: none"> Dilistak Arroza barazkiekin Fruta --- Lentejas Arroz con verduras Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak Txorizo eta barazki tortilla guarnizioarekin Fruta --- Verduras de temporada Tortilla de chorizo y verduras con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Oilasko eta fideo zopa Arraina eta patata saltsa berdean Fruta --- Sopa de Pollo y fideos Pescado con patatas en salsa verde Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak Hanburgesak saltsan guarnizioarekin Jogurta --- Verduras de temporada Hamburguesa en salsa con guarnición Yogur
13 Astelehena Lunes	14 Asteartea Martes	15 Asteazkena Miercoles	16 Osteguna Jueves	17 Ostirala Viernes
<ul style="list-style-type: none"> Garbantzuak 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 egosia urdaizpikoa eta barazkiekin Fruta --- Verduras de temporada Huevo cocido con jamón y 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 Txahal gisatua guarnizioarekin Frutadun jogurta --- Verduras de temporada Guisado de ternera con guarnición Yogur de frutas
20 Astelehena Lunes	21 Asteartea Martes	22 Asteazkena Miercoles	23 Osteguna Jueves	24 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 guarnizioarekin Fruta --- Verduras de temporada Pescado con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Indaba zuriak Untxia saltsan Fruta --- Alubias Blancas Conejo en salsa Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Okela eta fideo zopa Patata eta bonito tortilla guarnizioarekin Fruta --- Sopa de carne y fideos Tortilla de patata y bonito con con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak Cous-cousa txarri okelarekin txanpi saltsan Gazta freskoa mermeladarekin --- Verduras de temporada Cous-cous con cerdo y salsa de champis Queso fresco con mermelada
27 Astelehena Lunes	28 Asteartea Martes	29 Asteazkena Miercoles	30 Osteguna Jueves	31 Ostirala Viernes
<ul style="list-style-type: none"> Garbantzuak Empanadillak guarnizioarekin Fruta --- Garbanzos Empanadillas con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak Arroza potarekin saltsa beltzan Fruta --- Verduras de temporada Pavoz con pota en salsa negra Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Indaba gorriak Indioilar gisatua barazki eta arrautza egosiarekin Fruta --- Alubias rojas Pavoz guisado, huevo cocido con 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 Urdaizpiko arrautzeztatuta guarnizioarekin Jogurta --- Verduras de temporada Jamón rebozado con guarnición Yogur



* MENUAK

Menu guztiak nutrizionista 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 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

3 Astelehena Lunes	4 Asteartea Martes	5 Asteazkena Miercoles	6 Osteguna Jueves	7 Ostirala Viernes
<ul style="list-style-type: none"> Dilistak Arroza Barazkiekin Fruta --- Lentejas Arroz verduras Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak Arraina guarnizioarekin Fruta --- Verduras de temporada Pescado con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Indaba zuriak Arrautza egosia, urdaizpikoa eta barazkiak Fruta --- Alubias blancas Huevo cocido con jamón y verduras Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Oilasko eta fideo zopa Arraina eta patata saltsa berdean Fruta --- Sopa de pollo y fideos Pescado con patatas en salsa verde Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak Solomoa guarnizioarekin Jogurta --- Verduras de temporada Lomo de cerdo 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 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 Txorixo eta barazki tortilla guarnizioarekin Fruta --- Verduras de temporada Tortilla de verduras y chorizo con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Indaba gorriak Arraina guarnizioarekin Fruta --- Alubias Roja Pescado con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak Txahal gisatua saltsan arrozarekin Frutadun jogurta --- Verduras de temporada Ternera guisada en salsa con arroz Yogur de frutas
17 Astelehena Lunes	18 Asteartea Martes	19 Asteazkena Miercoles	20 Osteguna Jueves	21 Ostirala Viernes
<ul style="list-style-type: none"> Dilistak Arroza tomatearekin Fruta --- Lentejas Arroz con tomate Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Okela eta fideo zopa Patata eta bonito tortilla goarnizioarekin Fruta --- Sopa de carne y fideos Tortilla de patatas y bonito con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak Hanburgesa saltsan guarnizioarekin Fruta --- Verduras de temporada Hamburguesa en salsa con guarnición 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 oilasko okelarekin txanpi saltsan Gazta freskoa mermeladarekin --- Verduras de temporada Cous-cous con pollo y salsa de champis Queso fresco con mermelada
24 Astelehena Lunes	25 Asteartea Martes	26 Asteazkena Miercoles	27 Osteguna Jueves	28 Ostirala Viernes
<ul style="list-style-type: none"> Garbantzuak Kroketak guarnizioarekin Fruta --- Garbanzos Croquetas con guarnición 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 Indioilar gisatua barazki eta arrozarekin Fruta --- Verduras de temporada Pavoz guisado con verduras y arroz Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Indaba gorriak Arraina, arrautza egosia eta barazkiak Fruta --- Alubias rojas Pescado con huevo cocido y verduras Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak Urdaizpiko arrautzeztatuta guarnizioarekin Bizkotxo --- Verduras de temporada Jamón rebozado con guarnición Bizcocho

3 Astelehena Lunes	4 Asteartea Martes	5 Asteazkena Miercoles	6 Osteguna Jueves	7 Ostirala Viernes
JAIA FESTIVO	JAIA FESTIVO	<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 eta patata saltsa berdean Fruta --- Sopa de carne y fideos Pescado con patatas en salsa verde Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak Solomoa guarnizioarekin Jogurta --- Verduras de temporada Lomo de cerdo 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 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 egosia, urdaizpikoa eta barazkiak Fruta --- Verduras de temporada Huevo cocido, jamón y 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 Txahal gisatua saltsan arrozarekin Frutadun jogurta --- Verduras de temporada Guisado de ternera con arroz Yogur de frutas
17 Astelehena Lunes	18 Asteartea Martes	19 Asteazkena Miercoles	20 Osteguna Jueves	21 Ostirala Viernes
<ul style="list-style-type: none"> Dilistak Arroza tomatearekin Fruta --- Lentejas Arroz con tomate 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 Hanburgesa saltsan 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 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak Cous-cousa oilasko okelarekin txanpi saltsan Gazta freskoa mermeladarekin --- Verduras de temporada Cous-cous con pollo y salsa de champis Queso fresco con mermelada
24 Astelehena Lunes	25 Asteartea Martes	26 Asteazkena Miercoles	27 Osteguna Jueves	28 Ostirala Viernes
<ul style="list-style-type: none"> Garbantzuak Empanadillak guarnizioarekin Fruta --- Garbanzos Empanadillas con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Pasta txorixo, esnegaina eta barazkiekin Arraina guarnizioarekin Fruta --- Pasta con chorizo, nata y verduras Pescado con guarnición Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Garaiko barazkiak Indioilar gisatua barazki eta arrozarekin Fruta --- Verduras de temporada Pavoz guisado con verduras y arroz 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 Urdaizpiko arrautzeztatuta guarnizioarekin Jogurta --- Verduras de temporada Jamón rebozado con guarnición Yogur de frutas