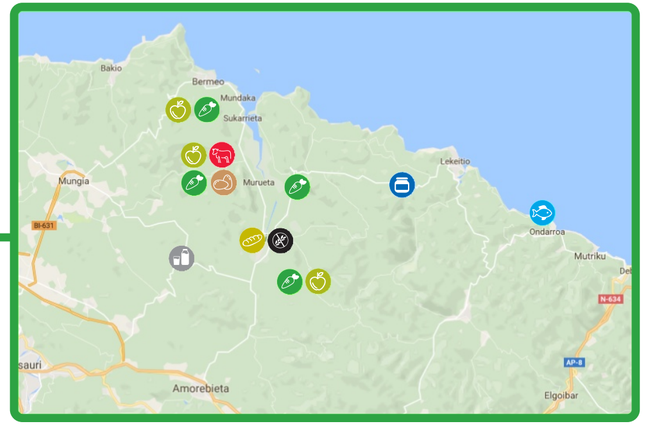
JAN TOKIKOA

¿QUÉ Y DE DONDE?
NONDIK ZER?

AUTO-GESTIÓN DEL COMEDOR POR PARTE DE LAS MADRES Y PADRES DE ALLENDE SALAZAR

Con los objetivos de impulsar la economía local, el respeto por el medio ambiente y una alimentación saludable para nuestras hijas e hijos, el AMPA de Allende Salazar lleva muchos meses trabajando por un mejor modelo de comedor escolar. Nuestros niños y niñas comerán alimentos locales, ecológicos y frescos. ¡Buen provecho!



ARRAULTZA

Busturiko Vanesa abeltzainaren Oiloak landan hasten dira era natural eta ekologiko batetan. Milaka Oilo hauek erruten dituzten arrautzak gure sukaldean izango dira.

EKOLOGIKOA · BUSTURIALDEA

ARRAINA

Ondarroako Pescalvarez arraindegiak, gure kostaldean era sustengarri baten bitartez arrantzatutako arrain freskoa salduko digu astean birritan.

FRESKOA · ONDARROA

OKINDEGIA

Mendiondo okindegiak guretzat bereziki egindako hirin ekologikoa duen ogia jango dute egunero gure umeek.

- **Gernika-Lumo:** Arto irina, irina, ogi irina, ogi rbirrindua eta ogia

EKOLOGIKOA · BUSTURIALDEA

ESNEKIAK

Errigoitiko Bizkaigane baserrian era naturalean bizi diren 30 behien esnearekin eta baserritarren lanarekin egindako jogurtak eta gaztak gure jantokian izango dira.

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

EKOLOGIKOA · BUSTURIALDEA

BARAZKIAK

Ajangiz, Kortezubi eta Busturin dauden bost baserrik eratutako sareak, era planifikatu eta koordinatu batean lan eginez, barazki eta fruta ekologikoz hornituko du gure eskola.

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

LEKALEAK + ZEREALA

Nafarroa, Araba, Gaztela eta Ebroko nekazarien kooperatibei erosiko dizkiegu lekale, zereal, olio, gatza eta azukre ekologikoak.

- **Nafarroa:** Oliba olio birjina, gatza eta azukrea
- **Ebro:** Arroza, espagetiak, makaroiak eta fideoak
- **Gaztela:** Indaba Gorriak, indaba txuriak, dilistak eta garbantzuak

EKOLOGIKOA · NAFARROA · EBRO · ARABA · GAZTELA

FRUTA

Posible denean, sagarra eta madariak busturialdetik etorriko dira. Gainontzeko frutak, beste herrialdeetako nekazariei erosiko dizkiegu.

- **Busturialdea edo Nafarroa:** sagarra, madaria...
- **Kanariar irlak:** Platanoak
- **Balentzia:** Mandarinak
- **Gaztela:** Meloiak

EKOLOGIKOA · BUSTURIALDEA · NAFAR. · GAZTELA · BALENTZIA · KANARIAR IRLAK

BEHI OKELA

Iturbe Anaiak izango da gure hornitzailea. Busturin dute esplotazioa eta bertan hasten dituzte era natural batean, eusko label zigilupean, gure umeek jango dituzten abereak.

- **Busturia:** Albondigak, hanburgesak, haragi gisatua eta txahal xerra.

LABELA · BUSTURIALDEA

KONTSERBAK

Gizaburuagako Laneko kooperatibaren kontserbak erabiliko ditugu gure sukaldean.

- **Gizaburuaga:** Artoa, maionesa, menbriloa, olibak, piper gorria, piperrautsa eta tomate saltsa.

BERTAKOA · BUSTURIALDEA

ELIKAGAI BEREZIAK

Gernikako Omago dietetika denda izango da gure menu bereziak behar dituzten elikagaien hornitzailea.

BUSTURIALDEA

TXARRI OKELA TXARRIKIAK

Euskal herriko 35 baserrik osatzen dute Basatxerri elkartea. Txerria era aske eta naturalean hasten dute eta kalitatezko Labelean integratuak daude.

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

LABELA · EUSKAL HERRIA

OILO OKELA

Zornotzako Larrako haragiak, galiziako Labeldun Landa-Oilo okelaz hornituko du gure sukaldea.

- **Zornotza:** Oilasko Bularkia, oilasko izterra eta indioilar bularkia.

EKOLOGIKOA · GALIZIA

JANTOKIKO AUTO-KUDEAKETA PROIEKTUA GURASO ELKARTEAREN ESKUTIK

"Tokiko ekonomia, ingurugiroarekiko errespetua eta elikadura osasuntsua dira proiektuaren helburuak"

DENON ARTEAN HOBETO!

Pasadan ikasturtean egin genuen bezala, aurten ere jantokiari buruzko asanbladak egingo dira eta bertan parte hartzera animatzen zaituztegu.

Edozein ekarpen edo zalantzarako: jantokia@gurasoakallende.net

ENTRE TOD@S MEJOR!

Al igual que el curso pasado, durante este curso organizaremos asambleas para tratar asuntos del comedor en las que os animamos a que participéis.

Para cualquier duda o sugerencia: jantokia@gurasoakallende.net

2016-2017 IKASTURTEA
NEGUKO MENUAK
MENÚS DE INVIERNO

www.gurasoakallende.net
jantokia@gurasoakallende.net
Allende Salazarko Guraso Elkartea

GURASO ELKARTEA
Allende Salazar Eskola Publikoa

URTARRILA
ENERO

JANTOKIKO AUTO-KUDEAKETA PROIEKTUA
Allende Salazar

9 Astelehena Lunes	10 Asteartea Martes	11 Asteazkena Miercoles	12 Osteguna Jueves	13 Ostirala Viernes
• Arroza barazki eta tomatearekin • Oilasko izterra labean letxugarekin • Fruta --- • Arroz con verduras y tomate • Muslo de pollo con lechuga • Fruta	• Dilistak • Arraina garnizioarekin • Jogurta --- • Lentejas • Pescado con guarnición • Yogur	• Kalabaza eta txikoria purea • Solomo ogiztatua piperrekin • Fruta --- • Puré de chicoria y calabaza • Lomo de cerdo empanado y lechuga • Fruta	• Indaba zuriak • Arraina garnizioarekin • Jogurta --- • Alubias blancas • Pescado con guarnición • Yogur	• Porrusalda • Arraultza egosia tomatearekin • Fruta --- • Porrusalda • Huevos cocidos en salsa de tomate • Yogur
16 Astelehena Lunes	**17** Asteartea Martes	**18** Asteazkena Miercoles	**19** Osteguna Jueves	**20** Ostirala Viernes
• Oilasko fideo zopa • Kroketak, urdai egosia eta letxuga • Jogurta --- • Sopa de pollo con fideos • Croquetas, jamón cocido y lechuga • Yogur	• Garbantzuak • Legatza eta patatak saltsa berdean • Fruta --- • Garbanzos • Pescado con guarnición • Fruta	• Azalorea • Albondigak saltsan • Jogurta --- • Coliflor • Albondigas en salsa • Yogur	• Indaba gorriak • Arraina garnizioarekin • Fruta --- • Alubias rojas • Pescado con guarnición • Fruta	• Kalabaza eta txikoria purea • Oilasko bularki arraultzeztatuta barazkiekin • Gazta irasagarrarekin --- • Puré de chicoria y calabaza • Pechuga de pollo rebozada con verduras • Queso con membrillo
23 Astelehena Lunes	**24** Asteartea Martes	**25** Asteazkena Miercoles	**26** Osteguna Jueves	**27** Ostirala Viernes
• Makarroiak gazta, hirugihar eta tomatearekin • Solomoa letxugarekin • Fruta --- • Macarrones con queso, bacon y tomate • Lomo con lechuga • Fruta	• Patatak errioxar erara • Arraina garnizioarekin • Jogurta --- • Patatas a la riojana • Pescado con guarnición • Yogurt	• Dilistak • Arroza tomatearekin • Fruta --- • Lentejas • Arroz con tomate • Fruta	• Kalabaza eta txikoria purea • Arraina garnizioarekin • Jogurta --- • Puré de calabaza y chicoria • Pescado con guarnición • Yogur	• Indaba zuriak • Haragi gisatua • Fruta --- • Alubias blancas • Carne guisada • Fruta
30 Astelehena Lunes	**31** Asteartea Martes	**1** Asteazkena Miercoles	**2** Osteguna Jueves	**3** Ostirala Viernes
• Espagetiak tomatearekin • Txahal xerra ogiztatua letxugarekin • Fruta --- • Espagueti con tomate • Filete de ternera empanado con letxuga • Fruta	• Indaba gorriak • Arraultza frijitua Txistorrarekin • Jogurta --- • Alubias rojas • Huevo frito con chistorra • Yogur	• Kardu eta patata purea • Oilasko izterrak piperrekin • Fruta --- • Puré de cardo y patata • Muslo de pollo con pimientos • Fruta	• Garbantzuak • Arraina garnizioarekin • Jogurta --- • Garbanzos • Pescado con guarnición • Yogur	• Fideo zopa • Hanburgesa saltsan • Gazta irasagarrarekin --- • Sopa de pollo con fideos • Hamburguesa en salsa • Queso con membrillo

Arraina freskoa izanik egun batzuk lehenago disponibilitatea eta salneurriaren arabera aukeratzen dugu. Arraina egiteko era eta garnizioa arrainaren araberakoa izango da. Hauek dira adibide batzuk:

PRESTATZEKO ERAK:
- Labara
- Erromatar erara
- Saltsa berdean
- Limoiarekin
- Etab

GARNIZIOAK:
- Letxuga
- Patatak
- Maionesa
- Barazkiak
- Etab

Menu guztiak nutrizionista batek diseinatu ditu elikaduraren inguruko instituzio eta hezkuntza departamentuaren gomendioak kontutan izanda.

Menuek umeen elikadura ohiturak kontutan hartzen dituzte.

OTSAILA
FEBRERO

JANTOKIKO AUTO-KUDEAKETA PROIEKTUA
Allende Salazar

6 Astelehena Lunes	7 Asteartea Martes	8 Asteazkena Miercoles	9 Osteguna Jueves	10 Ostirala Viernes
• Arroza tomatearekin • Oilasko bularkia arraultzeztatua letxugarekin • Fruta --- • Arroz con tomate • Pechuga de pollo con lechuga • Fruta	• Dilistak txorizoarekin • Legatza eta patatak saltsa berdean • Jogurta --- • Lentejas con chorizo • Patatas y merluza en salsa verde • Yogur	• Kalabaza eta eskarola purea • Albondigak saltsan • Fruta --- • Puré de calabaza y escarola • Albondigas en salsa • Fruta	• Indaba zuriak • Arraina garnizioarekin • Jogurta --- • Alubias blancas • Pescado con guarnición • Yogur	• Porrusalda • Solomoa ogiztatuta barazkiekin • Etxeko bizkotxoa --- • Porrusalda • Lomo empanado con verduras • Bizcocho casero
13 Astelehena Lunes	**14** Asteartea Martes	**15** Asteazkena Miercoles	**16** Osteguna Jueves	**17** Ostirala Viernes
• Oilasko fideo zopa • Haragi gisatua patatekin • Jogurta --- • Sopa de pollo con fideos • Carne guisada con patatas • Yogurt	• Patatak errioxar erara • Untxia letxugarekin • Fruta --- • Patatas a la riojana • Conejo con lechuga • Fruta	• Indaba gorriak • Bonito eta patata tortilla letxugarekin • Fruta --- • Alubias rojas • Tortilla de patata y atún con lechuga • Fruta	• Azenario eta arbi purea • Arraina garnizioarekin • Jogurta --- • Puré de nabo y zanahoria • Pescado con guarnición • Yogur	• Dilistak • Arroza tomatearekin • Gazta irasagarrarekin --- • Lentejas • Arroz con tomate • Queso con membrillo
20 Astelehena Lunes	**21** Asteartea Martes	**22** Asteazkena Miercoles	**23** Osteguna Jueves	**24** Ostirala Viernes
• Espagetiak tomatearekin • Txerri saiheski gisatua • Fruta --- • Espagueti con tomate • Costilla de cerdo guisada • Fruta	• Garbantzuak • Arraina garnizioarekin • Jogurta --- • Garbanzos • Pescado con guarnición • Yogurt	• Kalabaza eta eskarola purea • Kroketak, urdai egosia eta letxuga • Fruta --- • Puré de calabaza y escarola • Croquetas, jamón cocido y lechuga • Fruta	• Indaba zuriak • Arraina garnizioarekin • Fruta --- • Alubias blancas • Pescado con guarnición • Fruta	• Arroza barazki eta tomatearekin • Hanburgesa saltsan • Frutadun jogurta --- • Arroz con tomate y verduras • Hamburguesas en salsa • Yogur de frutas
27 Astelehena Lunes	**28** Asteartea Martes	**1** Asteazkena Miercoles	**2** Osteguna Jueves	**3** Ostirala Viernes
JAIA FESTIVO	JAIA FESTIVO	• Oilasko fideo zopa • Oilasko izterra letxugarekin • Fruta --- • Sopa de pollo con fideos • Muslo de pollo con lechuga • Fruta	• Dilistak • Arraina garnizioarekin • Jogurta --- • Lentejas • Pescado con guarnición • Yogur	• Kalabaza eta porru purea • Albondigak saltsan • Fruta --- • Puré de calabaza y puerro • Albondigas en salsa • Fruta

• 2016ko maiatzean hornitzaileak aukeratzeko prozesu bat egin genuen 12 loteetan banatuta. Bertan elementu ezberdinak saritzen genituen: Eskualdekoa izatea, produkzio ekologikoa izatea, etab.

• Guraso elkarteak Pertsona bat kontratatu du proiektua koordinatzeko.

Al ser pescado fresco, tenemos que elegirlo unos dias antes según disponibilidad y precio. La forma de prepararlo y la guarnición se deciden en función del pescado elegido. Estos son algunos ejemplos:

FORMAS DE PREPARACIÓN:
- Al horno
- A la romana
- En salsa verde
- Al limón
- Etc

GUARNICIONES:
- Lechuga
- Patatas
- Mahonesa
- Verduras
- Etc

MARTXOA
MARZO

JANTOKIKO AUTO-KUDEAKETA PROIEKTUA
Allende Salazar

6 Astelehena Lunes	7 Asteartea Martes	8 Asteazkena Miercoles	9 Osteguna Jueves	10 Ostirala Viernes
• Makarroiak gazta, hirugiharra eta tomatearekin • Kroketak letxugarekin • Fruta --- • Macarrones con queso, bacón y tomate • Croquetas con lechuga • Fruta	• Kardu eta patata purea • Legatza eta patatak saltsa berdean • Jogurta --- • Sopa de pollo con fideos • Patatas y merluza en salsa verde • Yogur	• Indaba gorriak • Arrautza egosia tomatearekin • Fruta --- • Alubias rojas • Huevo cocido en salsa de tomate • Fruta	• Oilasko fideo zopa • Arraina garnizioarekin • Fruta --- • Puré de cardo y patata • Pescado con guarnición • Fruta	• Garbantzuak • Hanburgesak saltsan • Frutadun jogurta --- • Garbanzos • Hamburguesa en salsa • Yogur de frutas
13 Astelehena Lunes	**14** Asteartea Martes	**15** Asteazkena Miercoles	**16** Osteguna Jueves	**17** Ostirala Viernes
• Arroza barazki eta tomatearekin • Oilasko izterra letxugarekin • Fruta --- • Arroz con verduras y tomate • Muslo de pollo con lechuga • Fruta	• Dilistak • Arraina garnizioarekin • Jogurta --- • Lentejas • Pescado con guarnición • Yogur	• Kalabaza eta aza purea • Solomoa ogiztatua txanpiekin • Fruta --- • Puré de calabaza y berza • Lomo empanado con champiñones • Fruta	• Indaba zuriak • Bonito eta patata tortilla letxugarekin • Jogurta --- • Alubias blancas • Tortilla de patata y bonito con lechuga • Yogur	• Patatak errioxar erara • Untxia gisatua barazkiekin • Etxeko bizkotxoa --- • Patatas a la riojana • Conejo guisado con verduras • Bizcocho casero
20 Astelehena Lunes	**21** Asteartea Martes	**22** Asteazkena Miercoles	**23** Osteguna Jueves	**24** Ostirala Viernes
• Oilasko fideo zopa • Arraultza frijitua txistorrarekin • Fruta --- • Sopa de pollo con fideos • Huevo frito con chistorra • Fruta	• Idarrak, pernilla eta patatekin • Arraina garnizioarekin • Jogurta --- • Guisantes con jamón y patatas • Pescado con guarnición • Yogur	• Garbantzuak • Haragi gisatua patatekin • Fruta --- • Garbanzos • Carne guisada con patatas • Fruta	• Porrusalda • Arraina garnizioarekin • Jogurta --- • Porrusalda • Pescado con guarnición • Fruta	• Indaba gorriak • Oilasko bularkia arraultzeztatua saltsan • Frutadun jogurta --- • Alubias rojas • Pechuga de pollo rebozada en salsa • Yogur de frutas
27 Astelehena Lunes	**28** Asteartea Martes	**29** Asteazkena Miercoles	**30** Osteguna Jueves	**31** Ostirala Viernes
• Pasta koditoak tomatearekin • Solomoa ogiztatua piperrekin • Jogurta --- • Coditos de pasta con tomate • Lomo empanado con pimientos • Yogurt	• Patatak errioxar erara • Kalamar aroak udaberriko entsaladarekin • Fruta --- • Patatas a la riojana • Anillas de calamar con ensalada de primavera • Fruta	• Dilistak • Arroza tomatearekin • Fruta --- • Lentejas • Arroz con tomate • Fruta	• Kalabaza eta aza purea • Arraina garnizioarekin • jogurta --- • Puré de calabaza y berza • Pescado con guarnición • Yogur	• Indaba zuriak • Albondigak saltsan • Gazta irasagarrarekin --- • Alubias blancas • Albondigas en salsa • Queso con membrillo

Todos los menús estan diseñados por una nutricionista atendiendo las recomendaciones de instituciones nutricionales y del departamento de educación.

Los menús tienen en cuenta los hábitos alimenticios de las niñas y niños.

• En mayo del 2016 se realizó un concurso dividido en 12 lotes para elegir a los proveedores. En este proceso se valoraban diferentes criterios: ser de la comarca, producción ecologica etc.

• El AMPA ha contratado a una persona para la coordinación del proyecto.