



MENÚ 2021-2022 MENUA

ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTEGUNA JUEVES	OSTIRALA VIERNES
BARAZKI ZOPA SOPA DE VERDURAS	KIRIBILAK SASOIKO SALTSAREKIN ESPIRALES CON SALSA de TEMPORADA	BARAZKI KREMA CREMA DE VERDURAS	SASOIKO BARAZKIAK PATATAREKIN VERDURA DE TEMPORADA c/PATATA	SASOIKO BARAZKIAK VERDURA de TEMPORADA
BARAZKI TORTILLA ENTSALADAREKIN TORTILLA DE VERDURAS CON ENSALADA VARIADA	ARRAINA SALTSAN PESCADO EN SALSA	DILISTAK ARROZAREKIN LENTEJAS CON ARROZ	OILASKO ERREA SAGARRAREKIN POLLO ASADO CON MANZANA	TXAHALKI GISATUA TERNERA GUISTADA
EKO JOGURTA YOGUR ECO	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA

ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTEGUNA JUEVES	OSTIRALA VIERNES
OLOA BARAZKIEKIN AVENA CON VERDURAS	BIHI OSOKO FIDEO ZOPA FIDEO SOPA DE FIDEOS INTEGRALES	BARAZKI KREMA CREMA DE VERDURAS	BARAZKIAK PATATEKIN VERDURA CON PATATA	SASOIKO BARAZKIAK VERDURA DE TEMPORADA
SASOIKO BARAZKI NAHASKIA REVUELTO DE VERDURAS DE TEMPORADA	SASOIKO AJOARRIEROA AJOARRIERO DE TEMPORADA	TXITXIRIOAK MAROKOKO KUS KUSAREKIN GARBANZOS CON CUS- CUS MARROQUI	OILASKO ERREGOSIA POLLO ESTOFADO	TXAHALKI HANBURGESA ENTSALADAREKIN HAMBURGUESAS DE TERNERA CON ENSALADA VARIADA
EKO JOGURTA YOGUR ECO	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA

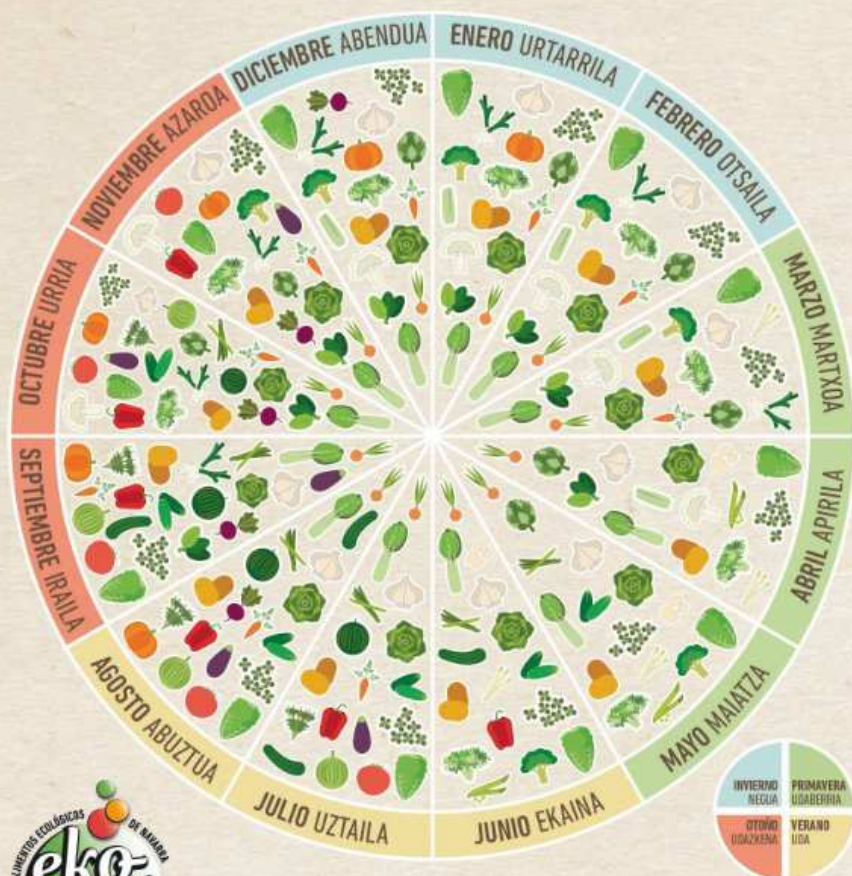
ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTEGUNA JUEVES	OSTIRALA VIERNES
ARROZA BARAZKIEKIN ARROZ CON VERDURAS	SASOIKO BARAZKIAK VERDURA de TEMPORADA	BARAZKI PUREA PURÉ DE VERDURAS	SASOIKO BARAZKIAK VERDURA de TEMPORADA	MAKARROI INTEGRALAK BOLONESA ERARA ENTSALADA
BARAZKI TORTILLA TORTILLA DE VERDURAS	LABEAN EGINDAKO ARRAINA PATATEKIN PESCADO AL HORNO CON PATATAS	DILISTAK GARAGARRAREKIN LENTEJAS CON CEBADA	OILASKO ERREA BARAZKIEKIN POLLO AL HORNO CON VERDURAS	MACARRONES INTEGRALES BOLONESA ENSALADA VARIADA
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	EKO JOGURTA FRUTAREKIN YOGUR ECO CON FRUTA

ASTELEHENA LUNES	ASTEARTEA MARTES	ASTEAZKENA MIÉRCOLES	OSTEGUNA JUEVES	OSTIRALA VIERNES
BARAZKI KREMA CREMA DE VERDURAS	ARROZA SASOIKO SALTSAREKIN ARROZ CON SALSA DE TEMPORADA	BARAZKI ETA ARTATXIKI ZOPA SOPA DE VERDURAS Y MIJO	SASOIKO BARAZKIAK VERDURA de TEMPORADA	ZERBA PATATEKIN ACELGA CON PATATA
PATATA TORTILLA ENTSALADAREKIN TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA VARIADA	ARRAINA SALTSAN PESCADO EN SALSA	BABARRUN TXURI ERREGOSIA ALUBIA BLANCA ESTOFADA	OILASKOA JARDINERA ERARA POLLO A LA JARDINERA	ZALDIKI BOLAK ALBÓNDIGAS DE POTRO
EKO JOGURTA YOGUR ECO	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA

ALMUERZOS-HAMARRETAOKAK

LUNES ASTELEHENA	MARTES ASTEARTEA	MIÉRCOLES ASTEAZKENA	JUEVES OSTEGUNA	VIERNES OSTIRALA
FRUTA	PAN OGIA	FRUTA	PAN OGIA	FRUTA

EPOCAS DE CONSUMO EN NAVARRA KONTSUMO-SASOIAK NAFARROAN



	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
ACELGA ZERBA												
ACHICORIA TXIKORIA												
AJO BARATXURIA	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
ALCACHOFA ORGURUA	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
BERENJENA ALBERJINA												
BORRAJA BORRAJA	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
BRÓCOLI BROKOLI	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
CALABACÍN KUATXO												
CALABAZA KUJA	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
CANÓNICOS KANONIGOAK	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
CARDO KARDU	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
CEBOLLA TIPULA	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
COLIFLOR AZALORE	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
ESCAROLA ESKAROLA	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
ESPÁRRAGOS ZAINZURIAK												
ESPINACAS ESPINAKAK	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
GUISANTES ILARRAK												
HABAS BABAK												
JUDIÁS LEKAK												
LECHUGA URAZA	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
MELÓN MELDIA												
PATATA PATATA	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
PEPINO LUZOKER												
PIMENTO PIPERRA												
PUERRO PORRUA	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
REMOLACHA ERREMOLATXA												
SANDÍA SANDIA												
TOMATE TOMATEA												
ZANAHORIA AZENARIO	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC



Departamento de Consumo y Medio Ambiente

CPAEN NNPEK



www.navarraecologica.org
www.cpaen.org