

# JANTOKI Osasungarria

## COMEDOR Saludable



**PRODUKTU EKOLOGIKOAK**  
Garraldako patata, Señorío de Arieleko txahala, garbantzua, dilistak, babarrun zuria, fruta, kalabaza, pasta integrala eta arroz integrala

**PRODUCTOS ECOLÓGICOS**  
Patata de Garralda, ternera del Señorío de Ariel, garbanzos, lentejas, alubias blancas, fruta, calabaza, pasta integral y arroz integral

Urria . Octubre  
ARANGOITI Ikastola



# JANTOKI Osasungarria

## COMEDOR Saludable

### ASTELEHENA · LUNES

#### 1 ASTEARTEA · MARTES

- Entsalada hornitua
- Espagetiak boloniatako erara
- Esnekia

- ▶ Ensalada variada
- ▶ Espaguetis a la Boloñesa
- ▶ Lácteo

#### 2 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Arroza barazkiekin
- Oilasko gisatua
- Fruta

- ▶ Arroz con verduras
- ▶ Pollo guisado
- ▶ Fruta

#### 3 OSTEGUNA · JUEVES

- Entsalada erriusarra
- Eskalopea tomate naturalarekin
- Esnekia

- ▶ Ensaladilla rusa
- ▶ Escalope con tomate natural
- ▶ Lácteo

#### 4 OSTIRALA · VIERNES

- Babarrun pikartak
- Arrain freskoa limoiarekin
- Fruta

- ▶ Alubias pintas
- ▶ Pescado fresco con limón
- ▶ Fruta

### 7 ASTELEHENA · LUNES

- Azenario krema
- Bularkiak arrautzeztatua
- Esnekia

- ▶ Crema de zanahoria
- ▶ Pechugas rebozadas
- ▶ Lácteo

#### 8 ASTEARTEA · MARTES

- Ilar salteatuak urdaiazpi-koarekin
- Legatza erro-mako erara limoiarekin
- Fruta

- ▶ Guisantes salteados con jamón
- ▶ Merluza a la romana con limón
- ▶ Fruta

#### 9 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Pasta entsalada
- Saiheski gisatua tipularekin
- Fruta

- ▶ Ensalada de pasta
- ▶ Costilla guisada con cebolla
- ▶ Fruta

#### 10 OSTEGUNA · JUEVES

- Borraja patatekin
- Hanburgesa tomate saltsarekin
- Fruta

- ▶ Borraja con patatas
- ▶ Hamburguesa con salsa de tomate
- ▶ Fruta

#### 11 OSTIRALA · VIERNES

- Ur-aza eta erremolatxa entsalada
- Dilistak arrozarekin
- Esnekia

- ▶ Lechuga con remolacha
- ▶ Lentejas con arroz
- ▶ Lácteo

### 14 ASTELEHENA · LUNES

- Brokolia baratxuri txikiekin
- Txahal xerra plantxan letxuarekin
- Fruta

- ▶ Brócoli con ajitos
- ▶ Filete de ternera a la plancha con lechuga
- ▶ Fruta

#### 15 ASTEARTEA · MARTES

- Patata eta tomate naural entsalada
- Solomo piper errearekin
- Esnekia

- ▶ Ensalada de patata y tomate natural
- ▶ Lomo con pimienta asado
- ▶ Lácteo

#### 16 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Garbantzua barazkiekin
- Bakailaoa Pil-Pilean
- Fruta

- ▶ Garbanzos con verduras
- ▶ Bacalao al pil-pil
- ▶ Fruta

#### 17 OSTEGUNA · JUEVES

- Ur-aza eta arto entsalada
- Arroza Kubatar erara
- Esnekia

- ▶ Ensalada de lechuga y maíz
- ▶ Arroz a la cubana
- ▶ Lácteo

#### 18 OSTIRALA · VIERNES

- Makarroiak gaztarekin
- Oilasko errea ardo saltsarekin
- Fruta

- ▶ Macarrones con queso
- ▶ Pollo asado al vino blanco
- ▶ Fruta

### 21 ASTELEHENA · LUNES

- Hiru gutiziako arroza
- Txahal xerra errusiara barazki txikiekin
- Fruta

- ▶ Arroz 3 delicias
- ▶ Filete ruso con verduritas
- ▶ Fruta

#### 22 ASTEARTEA · MARTES

- Babarrun zuria
- Palometa maionesarekin
- Fruta

- ▶ Alubias blancas
- ▶ Palometa con mahonesa
- ▶ Fruta

#### 23 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- HILABETEKO PLATERA
- Espagetiak tomatearekin
- Esnekia

- ▶ PLATO DEL MES
- ▶ Espaguetis con tomate
- ▶ Lácteo

#### 24 OSTEGUNA · JUEVES

- Babarrun berde gozatua
- San Jakobo letxuarekin
- Fruta

- ▶ Alubia verde rehogada
- ▶ San Jacobo con lechuga
- ▶ Fruta

#### 25 OSTIRALA · VIERNES

- Barazki purea
- Oilasko izter txikiak baratxuritan
- Esnekia

- ▶ Puré de verduras
- ▶ Muslitos de pollo al ajillo
- ▶ Lácteo

### 28 ASTELEHENA · LUNES

- Tomatea atunarekin
- Dilista gisatuak arrozarekin
- Esnekia

- ▶ Tomate con atún
- ▶ Lentejas guisadas con arroz
- ▶ Lácteo

#### 29 ASTEARTEA · MARTES

- Azalorea lurrunean
- Oilasko bularkia plantxan letxuarekin
- Fruta

- ▶ Coliflor al vapor
- ▶ Pechuga de pollo a la plancha con lechuga
- ▶ Fruta

#### 30 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Pasta entsalada
- Burualde gisatua
- Fruta

- ▶ Ensalada de helices de colores
- ▶ Guisado de cabezada
- ▶ Fruta

#### 31 OSTEGUNA · JUEVES

#### OSTIRALA · VIERNES

2019

www.jantokiosasungarria.com  
www.comedorsaludable.com  
www.facebook.com/comedorsaludable

... eta orri honen atzealdea oso mamitsua da...  
... y la trasera de esta hoja es muy jugosa ...

Menu hauek alergenok eduki ditzakete. Argibide gehiago hemen: [departamentonutricion@irigoyencomedorsaludable.com](mailto:departamentonutricion@irigoyencomedorsaludable.com) RD126/2015

Estos menús pueden contener alérgenos. Para más información: [departamentonutricion@irigoyencomedorsaludable.com](mailto:departamentonutricion@irigoyencomedorsaludable.com) RD126/2015

## Eskola menua modu osasungarrian osatuz

### ELIKADURA ELIKAGAI NATURALETAN OINARRITU, PROZESATZE EGOKIEKIN OSATUZ ETA ULTRAPROZESATZEAK ALDE BATZERA UTZITA

Elikagaik hiru motetan sailka ditzakegu: elikagai naturalak, prozesatze egokiak eta ultraprozesatzeak. **Prozesatze egokiak** gure dietan maiz sartu daitezke eta ez dira osasunerako arriskutsuak, lehengai natural hauek aldatu egin diren arren, osasunerako kaltegarria den osagairik gehitu ez baitzaie. Gero eta azterketa gehiagok ultraprozesatutakoak gehiegizko pisuaren eta epe labur zein luzerako gaixotasun ugarien erreduntzat jotzen dituzte. Horregatik, elikagai horiek gure dietatik kanpo mantendu behar ditugu. **Ultraprozesatutako** elikagaiei ezaugarri nagusia osagai hauek osatuta daudela da: findutako irin kopuru handia, azukrea (glukosa, fruktosa, sakarosa edo dextrosa moduan ere ager daiteke, edulkoratzaileak, gatza eta findutako olioak (ekilore olio, palma olio, soja olio, arto olio, etab.). Komunikabide desberdinek ultraprozesatutako elikagaiak osasungarri edo maiz hartu behar diren elikagai moduan aurkezten dizkigute, baina hori ez da zuzena, gure elikaduraren %90 elikagai naturaletan eta prozesatze egokietan oinarritu behar delako, eta elikagaiak zuzen hautatu behar dira, barne dituzten kalorietatik haratago eginez.

#### ELIKAGAI NATURALEN adibideak

- Barazki freskoak
- Fruta freskoak
- Fruitu lehor naturalak gatzik eta hazirik gabe
- Tuberkuuluak eta sustraiak
- Egoskariak
- Arrainak eta mariskoak
- Arrautza
- Haragia
- Olio birjinak
- Kafea, kakao purua eta infusioak
- Belarrak eta espeziak

#### PROZESATZE EGOKIEN adibideak

- Kontserbak gehigarririk gabe
- Barazki izoztuak
- Jogurt naturala
- Gazta
- Bihi osoko ogia
- Fruta izoztua edo deshidratatuta
- Fruitu lehorren krema

#### ULTRAPROZESATUEN adibideak

- Freskagarriak
- Edari energetikoak
- Ontziratutako zukuak
- Azukredun esnekiak
- Opilak
- Heste beteak
- Merkaturatutako pizzak
- Galletak
- Findutako zerealak eta barritak
- Aurrekozinatuak
- Patata frijituak
- Gozokiak eta izozkiak
- Produktu dietetikoak
- Merkaturatutako saltsak
- Litxarkeriak
- Snacks



## Complementando el menú escolar de forma saludable

### BASA TU ALIMENTACIÓN EN ALIMENTOS NATURALES, COMPLEMENTÁNDOLOS CON BUENOS PROCESADOS Y EVITANDO LOS ULTRAPROCESADOS

Podemos diferenciar los alimentos en tres categorías: alimentos naturales, buenos procesados y ultraprocesados. **Los buenos procesados** se pueden incluir con frecuencia en nuestra dieta y no están asociados a riesgos en la salud, ya que son materias primas naturales que han sufrido modificaciones pero a las que no se han añadido ingredientes perjudiciales para la salud. Cada vez son más los estudios que señalan a los ultraprocesados como principales culpables del sobrepeso y gran parte de las enfermedades a corto o largo plazo. Es por esto que debemos evitar estos alimentos en nuestra dieta. **Los alimentos ultraprocesados** se caracterizan por contener en su composición altas cantidades de harinas refinadas, azúcar (puede aparecer también como glucosa, fructosa, sacarosa o dextrosa), edulcorantes, sal y aceites refinados (aceite de girasol, aceite de palma, aceite de soja, aceite de maíz...). Los diferentes medios de comunicación hacen que veamos los alimentos ultraprocesados como sanos o como alimentos que se deben consumir con frecuencia, pero nada más lejos de la realidad, ya que el 90% de nuestra alimentación debe basarse en alimentos naturales y buenos procesados, haciendo una buena elección de alimentos más allá de las calorías que contengan.

#### Ejemplos de ALIMENTOS NATURALES

- Verduras y hortalizas frescas
- Frutas frescas
- Frutos secos al natural sin sal y semillas
- Tubérculos y raíces
- Legumbres
- Pescados y mariscos
- Huevo
- Carne
- Aceites vírgenes
- Café, cacao puro e infusiones
- Hierbas y especias

#### Ejemplos de BUENOS PROCESADOS

- Conservas sin aditivos añadidos
- Verduras congeladas
- Yogurt natural
- Queso
- Pan integral
- Fruta congelada o deshidratada
- Crema de frutos secos

#### Ejemplos de ULTRAPROCESADOS

- Refrescos
- Bebidas energéticas
- Zumos envasados
- Lácteos azucarados
- Bollería
- Embutidos
- Pizzas comerciales
- Galletas
- Cereales refinados y barritas
- Precocinados
- Patatas fritas
- Dulces y helados
- Productos dietéticos
- Salsas comerciales
- Chucherías
- Snacks

Hiruhileko honetan, jatonkian landuko dugun gaia “ELKARBIZITZA ETA HEZIKETA EMOZIONALA” izango da. Tailerren, ipuin kontalarien bidez egingo dugu eta baita “Tratu onen astearen” antolaketaren bidez ere.

“HILABETEKO PLATERA” jardueran, hiruhileko honetan, “Sasoiko barazki eta fruta desberdinak ezagutzeta eta gozatzea” gaia landuko dugu.

“Eskola menua nola osatzeari” buruzko informazioari dagokionez, hona hemen gosari, hamaiketako edo askarirako zenbait adibide, elikagai naturalez eta prozesatze egokiez osatuta:

- Jogurt naturala zatitutako frutarekin eta kanelarekin.
- Izoztutako fruta eta datil irabiata.
- Fruitu lehor naturalak.
- Kakao purua esnearekin edo azukrerik gabeko edari begetalak.
- %100 bihi osoko ogi txikortua / ogitartekoa gazta fresko eta intxaurrekin.
- %100 bihi osoko ogi txigortua / ogitartekoa indiolar zakoterekin (ahal bada gutxienez %80 indioilarrarekin) edo urdaiazpiko serrano eta oliba olioarekin.
- Arrautza-nahaskia.
- Jogurt naturala fruitu lehorrekin.
- Etxean egindako banana eta olo galletak azukre gehigarririk gabe.
- Arroz harrotu eta olo maluten zerealak kakao puruarekin.

Ikusten duzue, hamaika konbinazio dago. Irudimena lantzean eta janariarekin gozatzean datza.

Gure facebook orrian, <https://www.facebook.com/ComedorSaludable/> eskola jantokiei buruzko eguneroko informazioa aurkituko duzue.

**URRI ZORIONTSUA ETA OSASUNGARRIA OPA DIZUEGU!**

La temática que vamos a trabajar durante este trimestre en el comedor va a ser “LA CONVIVENCIA Y LA EDUCACION EMOCIONAL”. Lo haremos a través de talleres, cuentacuentos y celebraremos también “La semana de los buenos tratos”.

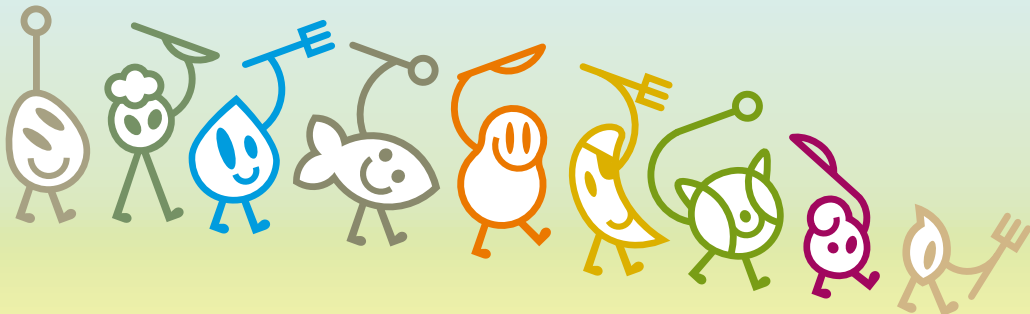
En la actividad “EL PLATO DEL MES” durante este trimestre trabajaremos con la temática “Conocer y disfrutar de las diferentes verduras y frutas de temporada”.

En relación con la información sobre “cómo complementar el menú escolar” os presentamos algunos ejemplos de desayunos, almuerzos o meriendas compuestos por alimentos naturales y buenos procesados:

- Yogur natural con fruta troceada y canela.
- Batido de frutas congeladas y dátiles.
- Frutos secos al natural.
- Cacao puro con leche o bebidas vegetales sin azúcar.
- Tostada/bocadillo de pan 100% integral con queso fresco y nueces.
- Tostada/bocadillo de pan 100% integral con fiambre de pavo (preferiblemente con al menos un 80% de pavo) o jamón serrano y aceite de oliva.
- Huevos revueltos.
- Yogur natural con frutos secos.
- Galletas caseras de plátano y avena sin azúcar añadido.
- Cereales de arroz inflado y copos de avena con cacao puro.

Como veis, hay miles de combinaciones posibles. Se trata de poner imaginación y disfrutar con la comida.

En nuestra página de Facebook <https://www.facebook.com/ComedorSaludable/> encontraréis información diaria relacionada con los comedores escolares.



**JANTOKI Osasungarria**  
COMEDOR Saludable