

JANTOKI Osasungarria COMEDOR Saludable

MIFIBRA OGIA / PAN MIFIBRA

Urtarrila . Enero
Apyma PATXI LARRAINZAR



1 ASTELEHENA · LUNES

2 ASTEARTEA · MARTES

3 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

4 OSTEGUNA · JUEVES

5 OSTIRALA · VIERNES

8 ASTELEHENA · LUNES

- Arroz erdi integral EKOa tomate naturalarekin
- Etxeko EKO albondigak saltsa begetalarekin txanpinoekin
- Fruta EKO (Sagar)
- Arroz semi-integral ECO px con tomate natural
- Albóndigas caseras ECO en salsa vegetal con champiñón
- Fruta fresca ECO (Manzana)

9 ASTEARTEA · MARTES

- Babarrun zuriak
- Legatza saltsa berdean
- Sasoiko fruta
- Alubias blancas
- Merluza en salsa verde
- Fruta de temporada

10 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Hurbiltasuneko EKO zerbak patatekin
- Dilista EKO arrozarekin
- Yogur EKO
- Acelga fresca con patata ECO px
- Lentejas ECO con arroz
- Yogur ECO

11 OSTEGUNA · JUEVES

- Eltzeko zopa
- Oilo bularkia saltsan
- Sasoiko fruta
- Sopa de cocido
- Escalopín de pollo en salsa
- Fruta de temporada

12 OSTIRALA · VIERNES

- Hurbiltasuneko EKO barazki purea
- Tortilla aza EKO px
- Fruta EKO (Sagar)
- Puré de verduras ECO px
- Tortilla con berza ECO px
- Fruta fresca ECO (Manzana)

15 ASTELEHENA · LUNES

- Hurbiltasuneko EKO borraja baratzuriek
- Garbantzu EKO
- Fruta EKO (Sagar)
- Borraja con ajitos ECO px
- Garbanzos con verduras ECO px
- Fruta fresca ECO (Manzana)

16 ASTEARTEA · MARTES

- Patatak txorizorekin
- Oilasko izter errea kalabazin arrautzeztatuarekin
- Sasoiko fruta
- Patatas con chorizo
- Muslo de pollo fresco asado con calabacín rebozado
- Fruta de temporada

17 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Makarroi EKO tomate saltsan
- Kalabazin tortilla EKOa
- Yogur EKO
- Macarrones ECO con tomate frito
- Tortilla de calabacín ECO
- Yogur ECO

18 OSTEGUNA · JUEVES

- Lekak
- Etxeko albondigak barazki saltsan
- Sasoiko fruta
- Alubia verde
- Albóndigas caseras con salsa vegetal
- Fruta de temporada

19 OSTIRALA · VIERNES

- Dilistak
- Legatza mediterraneaner erara
- Sasoiko fruta
- Lentejas
- Merluza a la mediterránea
- Fruta de temporada

22 ASTELEHENA · LUNES

- Arroz erdi integral EKOa tomate naturalarekin
- Tortilla aza EKO px
- Fruta EKO (Sagar)
- Arroz semi-integral ECO px con tomate natural
- Tortilla con berza ECO px
- Fruta fresca ECO (Manzana)

23 ASTEARTEA · MARTES

- Ilar purea
- Indioilar erregosia
- Sasoiko fruta
- Puré de guisantes
- Estofado de pavo fresco
- Fruta de temporada

24 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Hurbiltasuneko EKO zerbak patatekin
- Dilista EKO arrozarekin
- Yogur EKO
- Acelga fresca con patata ECO px
- Lentejas ECO con arroz
- Yogur ECO

25 OSTEGUNA · JUEVES

- Borraja patatekin
- Limanda oilar xerrarekin
- Sasoiko fruta
- Borraja fresca con patata
- Filete de limanda con limón
- Fruta de temporada

26 OSTIRALA · VIERNES

- Hurbiltasuneko EKO barazki purea
- Makarroi EKO bologniako saltsarekin
- Fruta EKO (Sagar)
- Puré de verduras ECO px
- Macarrones ECO con salsa boloñesa
- Fruta fresca ECO (Manzana)

29 ASTELEHENA · LUNES

- Azenario eta arto entsalada
- Garbantzuak bakailoarekin
- Sasoiko fruta
- Ensalada con maíz y zanahoria
- Garbanzos con bacalao
- Fruta de temporada

30 ASTEARTEA · MARTES

- Hurbiltasuneko EKO patata eta tipul krema
- Etxeko EKO albondigak saltsa begetalarekin pastarekin
- Fruta EKO (Sagar)
- Crema de patata con cebolla ECO px
- Albóndigas caseras ECO en salsa vegetal con pasta al dente
- Fruta fresca ECO (Manzana)

31 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Eltzeko zopa
- Oilaskoa laranjarekin
- Sasoiko fruta
- Sopa de cocido
- Escalopín de pollo a la naranja
- Fruta de temporada

OSTEGUNA · JUEVES

OSTIRALA · VIERNES

JANTOKI Osasungarria COMEDOR Saludable

Menu hauek alergenok eduki ditzakete. Argibide gehiago hemen: departamentonutricion@irigoyencomedorsaludable.com RD126/2015

Estos menús pueden contener alérgenos. Para más información: departamentonutricion@irigoyencomedorsaludable.com RD126/2015

2024

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 ...



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 arriskuak, lehengai natural hauek aldatu egin diren arren, osasunerako kaltegarria den osagirik 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 hauetaz 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 elikagaiek 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 elikagaiek zuzen hautatu behar dira, barne dituzten kaloretatik haratago eginez.

ELIKAGAI NATURALEN adibideak

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



PROZESATZE EGOKIEN adibideak

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

ULTRAPROZESATUEN adibideak

- Freskagarriak
- Edari energetikoak
- Ontziraturako zukuak
- Azukredun esnekiak
- Opilak
- Hestebeteak
- Merkaturaturako pizzak
- Galletak
- Findutako zerealak eta barritak
- Aurrekozinatuak
- Patata frijitutak
- Gozokiak eta izozkiak
- Produktu dietetikoak
- Merkaturaturako saltsak
- Litxakeriak
- 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
- Yogur 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

Hemen gaude berriro! Espero dugu indarberrituko zinetela eta ahalik eta gehien gozatuko zenuela Gabonetako oporrez. Asmo berrien, aldaketen eta zorte onaren hilabetea da urtarrila. Gabonetan, eten txiki bat jasan ohi du irail hasieratik ezarrita genuen errutinak; horregatik, itzuleran nekatuago edo goibelago sentitu ohi gara.

Hori kudeatzeko, garrantzitsua da momentua normalizatzea; unekoa eta iragankorra da. Batzuei nekezagoa egiten zaigu urte hasiera, energia ia agortuta izaten dugu; horregatik, garrantzitsua da gure elikaduran bitaminatan aberatsak diren jakiak sartzea, adibidez: laranja, mandarinak, kiwiak, hosto berdedun barazkiak, azenarioak, esnea, fruitu lehorrak eta lekaleak, besteak beste.

Eskolako jangelak aurrez genituen elikadura ohituretara itzultzen lagunduko digu, menu elikagarri eta orekatuekin. Etxean, pazientzia handi hartu behar ditugu gauzak eta, pixkanaka, ordutegiei, eskolaz kanpoko jarduerari, afariei, loari eta beste hainbat jarduerari dagozkien ohiturak berreskuratu.

Errutinari gogoz ekin diezaiozuen, gogoraziko dizuet 26 ostiral baino ez direla falta udako oporretarako!

Urte berri on eta itzulera on errutinara!

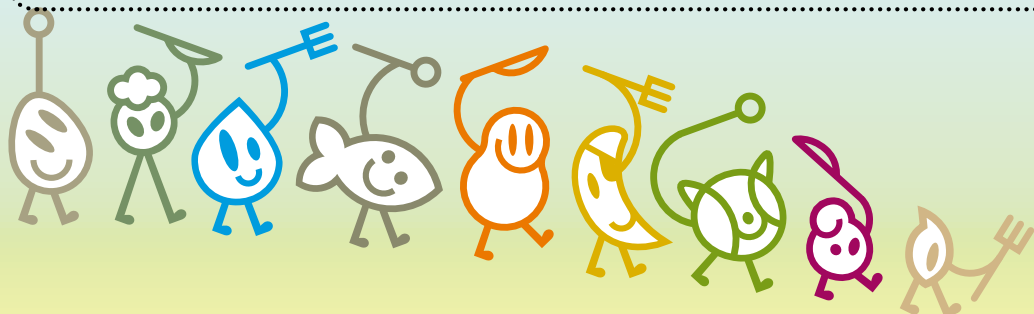
¡Ya estamos de vuelta! Espero que hayáis recargado las pilas y exprimido al máximo estas vacaciones de navidad. Enero es mes de propósitos, cambios y de la buena suerte. Durante la navidad, nuestra rutina, que ya se había asentado desde comienzos de septiembre, sufre un pequeño break y luego hace que a la vuelta nos podamos sentir más cansados o tristes.

Para gestionarlo es importante normalizar el momento, es puntual y pasajero. A algunos nos cuesta más el comienzo de año, tenemos las energías bajo mínimos por eso es muy importante añadir a nuestra alimentación alimentos ricos en vitaminas como: naranjas, mandarinas, kiwi, verduras de hoja verde, zanahorias, leche, frutos secos y legumbres, entre otros.

El comedor escolar nos ayudará a retomar los hábitos alimentarios con menús nutritivos y equilibrados. En casa debemos armarnos de paciencia recuperando poco a poco los hábitos de los horarios, las extraescolares, cenas, sueño, etc.

Para empezar la rutina con más ganas os digo que, sólo faltan 26 viernes para las vacaciones de verano!

¡Feliz año nuevo y feliz vuelta a la rutina!



JANTOKI
Osasungarria
COMEDOR
Saludable