

JANTOKI Osasungarria

COMEDOR Saludable

Iraila . Septiembre
ARGIA Ikastola



2 ASTELEHENA · LUNES

3 ASTEARTEA · MARTES

4 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

5 OSTEGUNA · JUEVES

6 OSTIRALA · VIERNES

9 ASTELEHENA · LUNES

- EKO Dilista erregosiak
- Legatza labean limoiarekin
- Fruta
- ▶ Lentejas ECO estofadas
- ▶ Merluza al horno con limón
- ▶ Fruta

10 ASTEARTEA · MARTES

- Zerbak patatekin
- Txekor xerra arrautzeztatua piperrekin
- Fruta
- ▶ Acelga con patata
- ▶ Filete de ternera empanado con pimientos
- ▶ Fruta

11 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Entsaladilla mistoa
- Arroza saiheskiarekin
- Esnekia
- ▶ Entsaladilla mixta
- ▶ Arroz con costilla
- ▶ Lácteo

12 OSTEGUNA · JUEVES

- Ukondotxoak txistorrarekin
- Oilasko errea letxuarekin
- Fruta
- ▶ Coditos con chistorra
- ▶ Pollo asado con lechuga
- ▶ Fruta

13 OSTIRALA · VIERNES

- Garbantzuak
- Atuna tomatearekin
- Fruta
- ▶ Ensalada de garbanzos
- ▶ Atún con tomate
- ▶ Fruta

16 ASTELEHENA · LUNES

- EKO Arroza tomatearekin
- Legatza Orioko erara
- Fruta
- ▶ Arroz ECO con tomate
- ▶ Merluza al estilo Orio
- ▶ Fruta

17 ASTEARTEA · MARTES

- Lekak patatekin
- Oilaskoa laranja saltsan
- Esnekia
- ▶ Alubia verde con patata
- ▶ Pollo a la naranja
- ▶ Lácteo

18 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Babarrun gorriak
- Bakailao arrautzeztatua limoiarekin
- Fruta
- ▶ Alubias rojas
- ▶ Bacalao rebozado con limón
- ▶ Fruta

19 OSTEGUNA · JUEVES

- Pasta entsalada
- Solomoa Errioxako erara
- Esnekia
- ▶ Ensalada de pasta
- ▶ Lomo a la Riojana
- ▶ Lácteo

20 OSTIRALA · VIERNES

- Zerbak patatekin
- Albondigak tomatearekin
- Fruta
- ▶ Acelga con patata
- ▶ Albóndigas con tomate
- ▶ Fruta

23 ASTELEHENA · LUNES

- Kalabazin purea
- Saltxitxa freskoak tomatearekin
- Fruta
- ▶ Puré de calabacín
- ▶ Salchichas frescas con tomate
- ▶ Fruta

24 ASTEARTEA · MARTES

- Entsalada hornitua
- Pasta Boloñiako erara
- Fruta
- ▶ Ensalada ilustrada
- ▶ Pasta a la boloñesa
- ▶ Fruta

25 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Dilista erregosiak
- Legatz arrautzeztatua maionesarekin
- Fruta
- ▶ Lentejas estofadas
- ▶ Merluza rebozada con mahonesa
- ▶ Fruta

26 OSTEGUNA · JUEVES

- Borraja patatekin
- Oilasko bularkiak plan-txan tomate naturalarekin
- Fruta
- ▶ Borraja con patatas
- ▶ Pechugas de pollo a la plancha con tomate natural
- ▶ Fruta

27 OSTIRALA · VIERNES

- Arroza tomatearekin
- Bakailaoa Pikillo saltsan
- EKO Fruta
- ▶ Arroz con tomate
- ▶ Bacalao en salsa Piquillo
- ▶ Fruta ECO

30 ASTELEHENA · LUNES

- Ur-aza entsalada tipularekin
- Ukondotxoak urdaiazpikoarekin
- EKO Esnekia
- ▶ Ensalada de lechuga con cebolla
- ▶ Coditos con jamón
- ▶ Lácteo ECO

ASTEARTEA · MARTES

ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

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 RD126/2015

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

Eskolako menua osatzen

GOSARIA

Gosari osasungarriak ondoko hauek izan beharko lituzke:

- **Esneki bat** (esnea, jogurta, gazta – oso koipetsuak saihestuz)
- **Atal bat fruta** (osoa, zuku naturala)
- **Zereal bat** (ogia, gailetak, gosaltzeko zereal-malutak, etxeko gozoak)

Horien osagarri bestelako elikagaiak ere sar daitezke, hala nola, oli-ba-olioa, gurina, fruitu lehorrak, mermelada, ezta, proteinak ematen dituzten elikagaiak (arrautza, urdaiazpiko serranoa, indioilar hestebetea ...) noizbehinka.

JOLAS ORDUA

Egunez egun honako hauek txandakatu: **fruta, esnekia, fruitu lehorrak** (ez frijituak, gatzik gabeak), **ogitarteko** txikia.

Kantitateak neurtua izan behar du, hurrek jateko gogoa izan dezaten bazkaltzeko orduan.

ASKARIA

- Esnekiak, fruta edo ogitarteko txiki bat aukera ederra izan daitezke.
- Ogitartekoetan, ondoko hauek txandakatu: begetala, sardinak oliotan, hestebete giharrak (urdaiazpiko serranoa, urdaiazpiko egosia, indioilar urdaiazpikoa). Noizbehinka, honako hauek ere sar daitezke: gazta, gibel-orea, txokolatea edo hestebete koipetsuagoak.
- Opil industrialak gehienez ere astean behin kontsumitu behar dira, ez besterik.

AFARIA

- **Arina izan behar du.** Sukaldaritzako produktu kaloria anizdunak saihestu behar dira (aurrekozinatuak, frijituak, erregosiak ...). Ez dute koipe handirik ekarri behar (hobeki plantxan, labean, e.a.) Noizbehinka elikagai aurrekozinatuak jan daitezke.

Adibidea:

Bazkarian hau jan bada: Afarian jan beharrekoa:

Zerealak (arроза edo pasta), fekulak (patatak) edo lekaleak	Kozinatutako barazkiak edo barazki gordinak
Barazkiak – Zerealak (arроза edo pasta) edo fekulak (patatak)	
Aragia – Arraina edo arrautza	
Arraina – Haragi giharra, arrautza, hestebetea	
Arrautza – Arraina, haragia, hestebetea	
Fruta – Fruta edo esnekia	
Esnekia – Fruta	

Complementando el menú escolar

DESAYUNO

Un desayuno saludable debería estar compuesto por:

- **Un lácteo** (leche, yogur, queso –evitando los muy grasos)
- **Una pieza de fruta** (entera, zumo natural)
- **Un cereal** (pan, galletas, cereales de desayuno, repostería casera)

Se pueden incluir, como complemento, otros alimentos como: aceite de oliva, mantequilla, frutos secos, mermelada, miel, alimentos que aporten proteínas (huevo, jamón serrano, embutido de pavo...) de manera ocasional.

RECREO

Variar cada día entre **fruta o lácteo o un puñado de frutos secos** (no fritos y sin sal) o un **bocadillo** pequeño.

La cantidad no debe ser excesiva para que los niños mantengan el apetito a la hora de comer.

MERIENDA

- Los lácteos, la fruta o un bocadillo son una buena alternativa.
- Dentro de los bocadillos variar entre: vegetal, con sardinak en aceite, embutidos magros (jamón serrano, jamón cocido o de pavo). De vez en cuando incorporar también: queso, paté, chocolate o embutidos más grasos.
- La bollería industrial no se ha de consumir más de una vez por semana.

CENA

- **Ha de ser ligera.** Conviene huir de preparaciones culinarias muy calóricas (precocinados, fritos, guisos...) y que no añadan mucha grasa (mejor plancha, horno, etc). Ocasionalmente se pueden tomar alimentos precocinados.

Ejemplo:

Si en la comida se ha tomado: La cena tendrá:

Cereales (arроза o pasta), féculas (patatas) o legumbre	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
Verduras – Cereales (arроза o pasta) o féculas (patatas)	
Carne – Pescado o huevo	
Pescado – Carne magra o huevo, fiambre	
Huevo – Pescado o carne, fiambre	
Fruta – Fruta o lácteo	
Lácteo – Fruta	



COMEDOR SALUDABLEtik ongietorria eman nahi dizuegu 2019/2020 ikasturte berrira.

Gure taldeak prest daude jantokiko ikasle berriei harrera egiteko!

Ikasturte honetan elikadurako ohitura osasungarriekin lotutako jarduerak burutzen jarraituko dugu, "La receta de mi abuel@" lehiaketaren laugarren edizioa antolatuko dugu eta elikadura iraunkorra eta elikagaiak alferrik botatzeari buruzko alderdiak landuko ditugu.

Irailean jantokiko egokitapenean murgilduko gara, bateaz ere Haur Hezkuntzako 1. Mailakoei dagokienez.

Hasiera
ZORIONTSUA eta
OSASUNGARRIA
OPA DIZUEGU!



Desde COMEDOR SALUDABLE, os damos la bienvenida al nuevo curso escolar 2019/2020.

¡Nuestros equipos están ya preparados para recibir y acoger al alumnado de comedor!

Durante este curso vamos a seguir realizando actividades relacionadas con hábitos saludables de alimentación, tendremos la cuarta edición del concurso "La receta de mi abuel@" y trabajaremos aspectos de alimentación sostenible y desperdicio alimentario.

Durante el mes de septiembre nos centraremos en la adaptación al comedor, sobre todo del alumnado de 1º de Educación Infantil.

Os deseamos un
¡FELIZ y SALUDABLE
COMIENZO!

