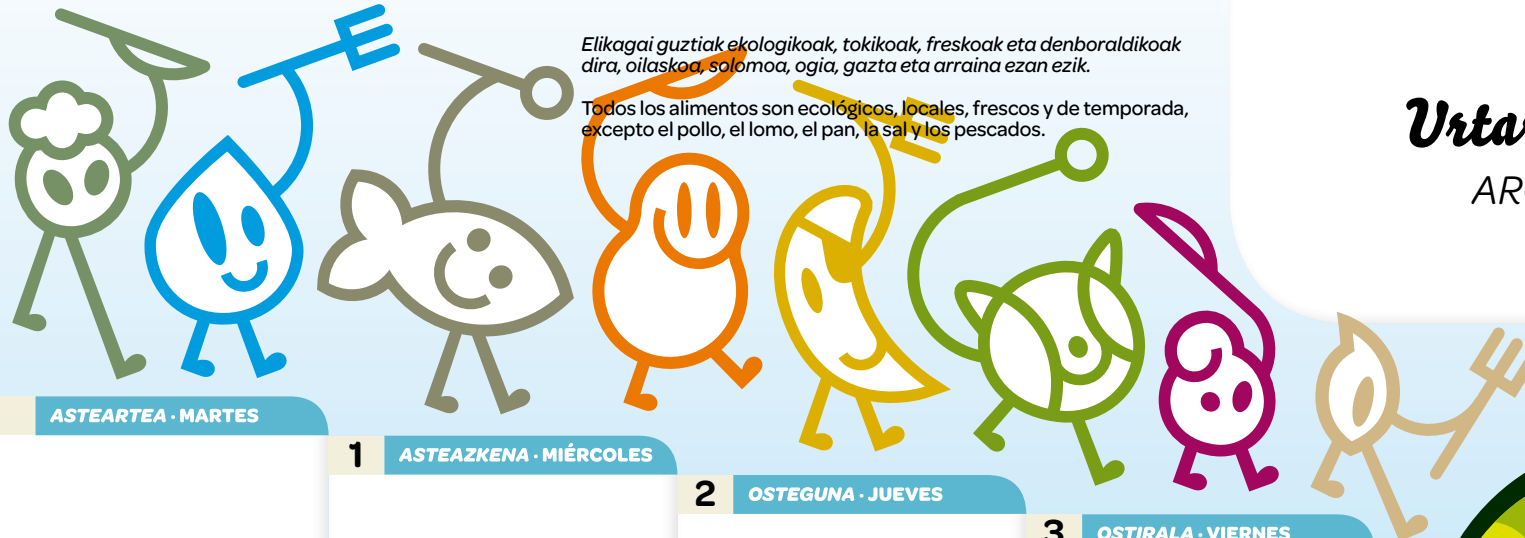


JANTOKI Osasungarria COMEDOR Saludable



Elikagai guztiak ekologikoak, tokikoak, freskoak eta denboraldikoak dira, oilaskoa, solomoa, ogia, gazta eta arraina ezan ezik.

Todos los alimentos son ecológicos, locales, frescos y de temporada, excepto el pollo, el lomo, el pan, la sal y los pescados.

Urtarrila . Enero
ARGIA Ikastola



JANTOKI Osasungarria COMEDOR Saludable

ASTELEHENA · LUNES	ASTEARTEA · MARTES	1 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES	2 OSTEGUNA · JUEVES	3 OSTIRALA · VIERNES
6 ASTELEHENA · LUNES	7 ASTEARTEA · MARTES	8 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES • Barazki entsalada • Arroza kubatar erara • Fruta	9 OSTEGUNA · JUEVES • Barazki crema artatzikiarekin • Txitxirioak kalabazarekin • Fruta	10 OSTIRALA · VIERNES • Azalorea baratxuri eta dilistekin • Solomo freskoa entsaladarekin • Fruta
13 ASTELEHENA · LUNES • Barazki paella • Palometa saltsa berdean goarnizioarekin • Fruta	14 ASTEARTEA · MARTES • Dilistak barazkiekin • Tortilla soja entsaladarekin • Fruta	15 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES • Kalabaza purea • Pasta boloniako erara • Esneki naturala azukrekik gabe	16 OSTEGUNA · JUEVES • Zerbak patatekin • Oilaskoa labean barazkiekin • Fruta	17 OSTIRALA · VIERNES • Azenario crema artatzikiarekin • Babarrun erregosiak barazkiekin • Fruta
20 ASTELEHENA · LUNES • Zopa begetala fideo eta azenarioarekin • Patata tortilla • Fruta	21 ASTEARTEA · MARTES • Txitxirio erregosiak • Arroza azenario eta erremolatxa saltsarekin • Fruta	22 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES • Pasta zerba saltsarekin • Oilaskoa labean azenario saltsarekin • Fruta	23 OSTEGUNA · JUEVES • Borraja patatekin • Bakailao arrautzezataua limoiarekin • Fruta	24 OSTIRALA · VIERNES • Barazki entsalada • Haragi paella • Esneki naturala azukrekik gabe
27 ASTELEHENA · LUNES • Azalore eta dilista crema • Porru eta kalabaza nahaskia • Fruta	28 ASTEARTEA · MARTES • Makarroiak azenario saltsarekin • Bakailao labean entsaladarekin • Fruta	29 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES • Arroza barazkiekin • Babarrun zuriak • Esneki naturala azukrekik gabe	30 OSTEGUNA · JUEVES • Sasoiko barazkiak patatekin • Legatza Meunière erara entsaladarekin • Fruta	31 OSTIRALA · VIERNES • Kalabaza eta artatziki crema • Txekor erregosia • Fruta

2020

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

... eta orri honen atzealde 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

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 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 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 kaloretatik haratago eginez.

ELIKAGAI NATURALEN adibideak

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



PROZESATZE EGOKIEN adibideak

- Kontserbak
- Gehigarrik 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
- Hestebeteak
- 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
- 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



Comedor Saludable-tik urte berriari ongietorria eman nahi diogu eta bigarren hiruhileko jarduerari ekin egingo diegu. Hilabete hauetarako aukeratutako gaia “elikadura osasungarria” izango da.

Hona hemen prestatu ditugun jardueretako batzuk:

- Hainbat tailer eta jolas egingo ditugu plater osasungarriari, frutei eta elikagaietan ezkutututa dagoen azukreari buruz.
- Ipuin kontalariak izango ditugu: “Barazkien txapelketa” eta “Mija inurri txikia”.
- “Janaria ez da botatzen” izeneko astea garatuko dugu, non ikasleek aktiboki hartuko duten parte, elikagaiak xahutzearekiko sentikorrak bihurtzeko helburuarekin.
- Eta azkenik, jantokiko begiraleek adimen emozionalari buruzko prestakuntza jasoko dute Padres Formados elkarteak Leticia Garcés-en eskutik, “Eskola jantokietara aplikatutako psikologia positiboaren” tituladuna.

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

Urtarril zoriontsua eta osasungarria opa dizuegu!



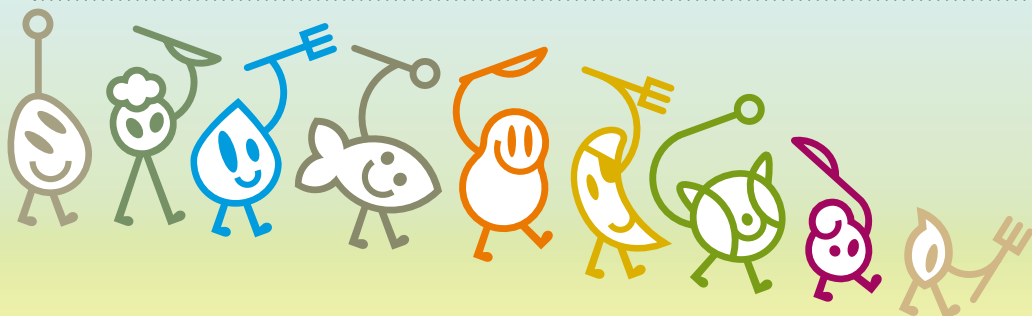
Desde Comedor Saludable damos la bienvenida a un nuevo año y comenzamos con las actividades del segundo trimestre. La temática elegida para estos meses es la “alimentación saludable”.

Mirad algunas de las actividades que tenemos preparadas:

- Realizaremos talleres y juegos sobre el plato saludable, las frutas y el azúcar oculto en los alimentos.
- Tendremos Cuentacuentos: “La competición de las verduras” y “Mija la hormiga canija”.
- Llevaremos a cabo la semana de “la comida no se tira” en la que el alumnado participará activamente y cuyo objetivo es la sensibilización en relación al desperdicio alimentario.
- Y por último las monitoras de comedor tendrán una formación en inteligencia emocional a cargo de Leticia Garcés de Padres Formados, titulada “Psicología positiva aplicada a los comedores escolares”.

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

¡Feliz y saludable mes de enero!



JANTOKI
Osasungarria
COMEDOR
Saludable