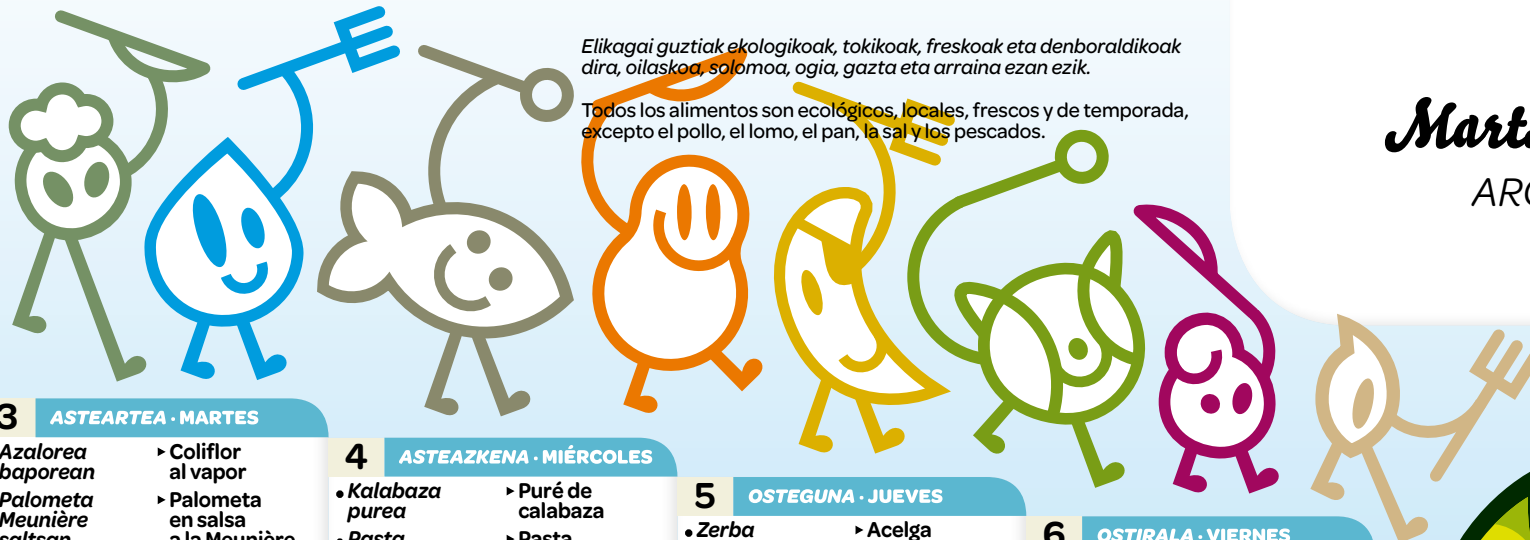


JANTOKI Osasungarria COMEDOR Saludable



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.

Martxoa . Marzo
ARGIA Ikastola

2 ASTELEHENA · LUNES

- Dilista erregosiak
- Tortilla frantsesa entsaladarekin
- Fruta
- Lentejas estofadas
- Tortilla francesa con ensalada
- Fruta

9 ASTELEHENA · LUNES

- Arroz tomate saltsan
- Patata tortilla entsaladarekin
- Fruta
- Arroz con salsa de tomate
- Tortilla de patata con ensalada
- Fruta

16 ASTELEHENA · LUNES

- Dilista erregosiak
- Arrauza nahasiak letxuarekin
- Fruta
- Lentejas estofadas
- Huevos revueltos con lechuga
- Fruta

23 ASTELEHENA · LUNES

- Baratzeko entsalada
- Arroz kubatar erara
- Gazta irasagarrekin
- Ensalada de la huerta
- Arroz a la cubana
- Queso con membrillo

30 ASTELEHENA · LUNES

- Makarroiak tomatearekin
- Palometa labean garnizioarekin
- Fruta
- Macarrones con tomate
- Palometa al horno con guarnición
- Fruta

3 ASTEARTEA · MARTES

- Azalorea baporean
- Palometa Meunière saltsan
- Fruta
- Coliflor al vapor
- Palometa en salsa a la Meunière
- Fruta

10 ASTEARTEA · MARTES

- Barazki zopa fideoekin
- Txixirio eltzea
- Fruta
- Sopa de verduras con fideos
- Cocido de garbanzos
- Fruta

17 ASTEARTEA · MARTES

- Pasta azenario saltsan
- Legatza labean garnizioarekin
- Fruta
- Pasta con salsa de zanahoria
- Merluza al horno con guarnición
- Fruta

24 ASTEARTEA · MARTES

- Azenario krema
- Txahal erregosia
- Fruta
- Crema de zanahoria
- Ternera guisada
- Fruta

31 ASTEARTEA · MARTES

- Dilista erregosiak
- Arrautza nahasiak entsaladarekin
- Esnekia
- Lentejas estofadas
- Huevos revueltos con ensalada
- Lácteo

4 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Kalabaza purea
- Pasta Boloniako erara
- Esnekia
- Puré de calabaza
- Pasta a la Boloñesa
- Lácteo

11 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Pasta erremolatxa saltsan
- Oilaskoa labean urazarekin
- Fruta
- Pasta con salsa de remolacha
- Pollo al horno con lechuga
- Fruta

18 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Baratzeko entsalada
- Arroz oilaskoa eta barazkiekin
- Esnekia
- Ensalada de la huerta
- Arroz con pollo y verduras
- Lácteo

25 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Zerba patatekin
- Txixirioak kalabazarekin
- Fruta
- Acelga con patatas
- Garbanzos con calabaza
- Fruta

ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

5 OSTEAGUNA · JUEVES

- Zerba patatekin
- Oilasko bularkiak laranja saltsan
- Fruta
- Acelga con patatas
- Pechugas de pollo con salsa de naranja
- Fruta

12 OSTEAGUNA · JUEVES

- Borraja patatekin
- Bakailo arrautzeztatu limoiarekin
- Fruta
- Borraja con patatas
- Bacalao rebozado con limón
- Fruta

19 OSTEAGUNA · JUEVES

26 OSTEAGUNA · JUEVES

- Barazki fideua
- Legatza labean garnizioarekin
- Fruta
- Fideua de verdura
- Merluza al horno con guarnición
- Fruta

OSTEAGUNA · JUEVES

6 OSTIRALA · VIERNES

- Baratzeko entsalada arrozarekin
- Lapikoko babarrun zuriak
- Fruta
- Ensalada de la huerta con arroz
- Potaje de alubias blancas
- Fruta

13 OSTIRALA · VIERNES

- Baratzeko entsalada
- Haragi paella
- Esnekia
- Ensalada de la huerta
- Paella de carne
- Lácteo

20 OSTIRALA · VIERNES

27 OSTIRALA · VIERNES

- Lapikoko babarrun pikartak
- Artatziki pastela barazkiekin
- Fruta
- Potaje de alubias pintas
- Pastel de Mijo con verduras
- Fruta

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

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 ...

Eskola menua modu osasungarrian osatuz

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

Elikagaiak 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 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 kaloretatik haratago eginez.

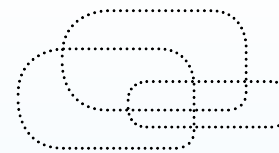
ELIKAGAI NATURALEN adibideak	PROZESATZE EGOKIEN adibideak	ULTRAPROZESATUEN adibideak
- Barazki freskoak - Fruta freskoak - Fruitu lehor naturalak gatzik eta hazirik gabe - Tuberkuuloak eta sustraiak - Egokariak - Arrainak eta mariskoak - Arrautza - Haragia - Olio birjinak - Kafea, kakao purua eta infusioak - Belarrak eta espeziak	- Kontserbak - gehigarrik gabe - Barazki izoztuak - Jogurt naturala - Gazta - Bihi osoko ogia - Fruta izoztua edo deshidratatuta - Fruitu lehorren krema	- Freskagarriak - Edari energetikoak - Ontziratutako zukuak - Azukredun esnekiak - Opilak - Hestebeateak - 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	Ejemplos de BUENOS PROCESADOS	Ejemplos de ULTRAPROCESADOS
- 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	- Conservas sin aditivos añadidos - Verduras congeladas - Yogur natural - Queso - Pan integral - Fruta congelada o deshidratada - Crema de frutos secos	- 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



Martxoan gaude dagoeneko! Oso hilabete berezia da gure jantokietan, ohitura bihurtu den "Janaria ez da botatzen" astea garatuko dugulako. Bertan, gure hezkuntza proiektuaren gai nagusienetarikoa bat aztertuko dugu: jasangarritasuna.

Astelehenetik ostiralera jarduera desberdinak burutuko ditugu hainbat alderdi lantzeko, besteak beste; ekologia, birziklapena, elikagaiak xahutzea, dinamika ezberdinen bitartez.

"On Aprobetxatu" tailerra antolatuko dugu, ikasleek "birziklapen" errezetak egin ahal izateko, eta baita "Non botako dut" ere, hondakin mota bakoitza non bota behar den identifikatzen jakiteko. Horrez gain, ipuin kontalari tematikoak eta ingurumenaren zainketaekin lotutako jolasak izango ditugu jolastokian.

Aurreko urteetan bezala, hainbat ikuskapen burutuko ditugu gure jantokietako xahutze maila eta horrek ingurumenean eragiten duen inpaktua neurtzeko.

Sukaldean lekuan bertan duten ikastetxeetan ikuskapen orokorrak egingo dira eta janaria catering-en bidez jasotzen dutenetan, berriz, egunero soberan dagoen ogi kopurua neurtuko da. Goi mailetako ikasleek hondakinak biltze eta neurtze lanetan hartuko dute parte.

"Janaria ez da botatzen" astearen helburua haurrak planeta zaindu behar izateaz jabeaztea da, eta argi dago hura ikasiz gero, etxekoi eragiten dietela, denok ingurumenarekiko zuzen jardun ahal izateko.



¡Ya estamos en marzo! Un mes muy especial en nuestros comedores porque llevaremos a cabo la ya tradicional semana temática "La comida no se tira", en la que trataremos en profundidad uno de los temas centrales de nuestro proyecto educativo: la sostenibilidad.

De lunes a viernes realizaremos diferentes actividades para trabajar aspectos como la ecología, el reciclaje o el despilfarro alimentario a través de diversas dinámicas.

Relizaremos el taller de "El Buen Aprovecho" para que el alumnado pueda elaborar recetas "de reciclaje", y el de "Dónde lo tiro", para saber identificar dónde depositar cada tipo de desperdicio. Además, disfrutaremos de cuentacuentos temáticos y juegos de patio relacionados con el cuidado del entorno.

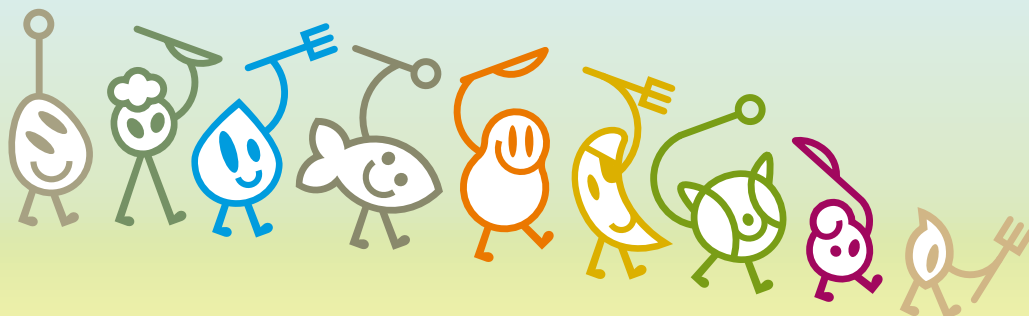
Como en años anteriores, llevaremos a cabo auditorías para medir el nivel de desperdicio en nuestros comedores y el impacto ambiental que conlleva.

En aquellos centros que cuentan con cocina insitu se harán auditorías generales y en los que reciben comida de catering se medirán las sobras diarias de pan. El alumnado de cursos superiores participará en la recogida y el pesado de los restos.

La semana de "La comida no se tira" sirve para que los niños tomen conciencia de la necesidad de cuidar el planeta, y no hay duda de que con su aprendizaje influyen en sus hogares para que entre todos podamos hacer uso de buenas prácticas ambientales.

Martxo zoriontsua eta osasuntsua opa dizuegui!

¡Feliz y saludable mes de marzo!



- Yogur naturala beti azukrekik gabea izanen da azukre irenstea murrizteko.
- Lekale eta saltsa guztien elaborazioak sasoiko barazkiekin oinarra daramate.
- El Yogur natural será siempre sin azúcar para reducir su ingesta en su forma libre.
- La elaboración de todas las legumbres y salsas siempre llevan una base de verduras de temporada.

JANTOKI
Osasungarria
COMEDOR
Saludable