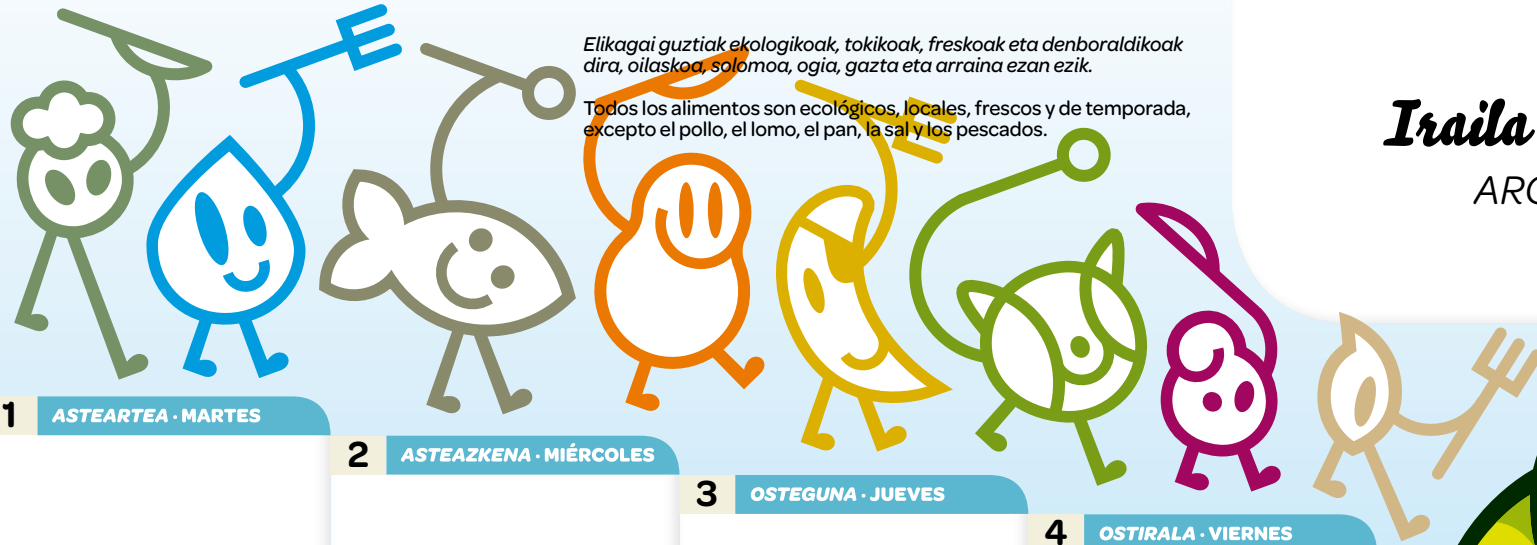


JANTOKI Osasungarria

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.

Iraila . Septiembre

ARGIA Ikastola



JANTOKI Osasungarria

COMEDOR Saludable

1 ASTELEHENA · LUNES	1 ASTEARTEA · MARTES	2 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES	3 OSTEGUNA · JUEVES	4 OSTIRALA · VIERNES
7 ASTELEHENA · LUNES	8 ASTEARTEA · MARTES	9 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES	10 OSTEGUNA · JUEVES	11 OSTIRALA · VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> • Dilista erregosiak • Arroza tomatearekin • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Makarroiak • Legatza labean • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Zerba patatekin • Oilasko errea letxuarekin • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Baratzeko entsalada • Babarrun zurriak • Esnekia 	<ul style="list-style-type: none"> • Sasoiko barazkiak • Arrautza-nahaskia entsaladarekin • Fruta
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Lentejas estofadas ▶ Arroz con tomate ▶ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Macarrones ▶ Merluza al horno ▶ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Acelga con patata ▶ Pollo asado con lechuga ▶ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ensalada de la huerta ▶ Alubias blancas ▶ Lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Verdura de temporada ▶ Huevos revueltos con lechuga ▶ Fruta
14 ASTELEHENA · LUNES	15 ASTEARTEA · MARTES	16 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES	17 OSTEGUNA · JUEVES	18 OSTIRALA · VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> • Barazki purea • Bakailao arrautzezkatua • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Sasoiko barazkiak • Solomo freskoa letxuarekin • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Entsalada garbantzuak • Tortilla tipularekin • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Sasoiko barazkiak • Pasta Boloniako erara • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Dilistak • Arrain paella • Esnekia
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Puré de verdura ▶ Bacalao rebozado ▶ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Verdura de temporada ▶ Lomo a la plancha con lechuga ▶ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ensalada de garbanzos ▶ Tortilla de cebolla ▶ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Verdura de temporada ▶ Pasta a la boloñesa ▶ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Lentejas ▶ Paella de pescado ▶ Lácteo
21 ASTELEHENA · LUNES	22 ASTEARTEA · MARTES	23 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES	24 OSTEGUNA · JUEVES	25 OSTIRALA · VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> • Pasta entsalada • Legatza Orioko erara • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Sasoiko barazkiak • Oilaskoa laranja saltsan • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Babarrun gorriak • Arroza barazkiekin • Esnekia 	<ul style="list-style-type: none"> • Udaberri-entsalada • Albondigak saltsan • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Sasoiko barazkiak • Patata tortilla • Fruta
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ensalada de pasta ▶ Merluza al estilo Orio ▶ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Verdura de temporada ▶ Pollo a la naranja ▶ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Alubias pintas ▶ Arroz de verdura ▶ Lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ensalada de primavera ▶ Albóndigas en salsa ▶ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Verdura de temporada ▶ Tortilla de patata ▶ Fruta
28 ASTELEHENA · LUNES	29 ASTEARTEA · MARTES	30 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES	OSTEGUNA · JUEVES	OSTIRALA · VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> • Dilista erregosiak • Arroza txipiroiekin • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Entsalada hornitua • Solomoa azenario saltsan • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Sasoiko barazkiak • Garbantzuak erregosiak • Esnekia 		
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Lentejas estofadas ▶ Arroz con calamar ▶ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ensalada ilustrada ▶ Lomo en salsa de zanahoria ▶ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Verdura de temporada ▶ Garbanzos estofados ▶ Lácteo 		

2020

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 ditzaketek. 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

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 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** elikagaien 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
- Tuberak eta sustraiak
- Egokariak
- 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
- Bih 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 barritik
- 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



Hemen da iraila, ikasturteari hasiera emateko hilabetea, berriro elkartzekoa, ilusioz eta emozio positiboz betetzekoa. Aurten betiko gogoz ekingo diogu lanari, proiektu berriei eta osasun arloko hezkuntza indartzeko asmoz.

Gure izateko arrazoiak da haurren ongizate fisiko eta emozionala zaintzea, aurten inoiz baino gehiago. Ahalik eta neurri gehien hartu behar dira haurren eta guztien segurtasuna bermatzeko. Hori dela eta, prebentzioaren eta osasun zaintzaren arloko jardute protokoloak eta formakuntzak egingo ditugu profesional eta ikasleekin, eta, horrez gainera, erme egongo gara, neurri edo eskakizun berriei erantzun ahal izateko.

Nafarroako Gobernu Hezkuntza Departamentuak prestatu duen Kontingentzia Planaren arabera jardungo dugu uneoro. Protokolo horren arabera, eskola jantokietan otordu bakoitzaren aurretik eta ondoren garbituko dituzte eskuak bai langileek, bai ikasleek. Era berean, zerbitzuak mailakatuta emango dira, eta instalazioak nahiz tresnak sakon garbitu eta desinfektatuko dira talde batek amaitzen duen bakoitzean. Jaten ari diren bitartean ikasleek janaria edo mahai tresnak trukatzeko ekingo dugu.

Ekin diezaiogun lanari!

Iraila on eta osasungarria izan!!!



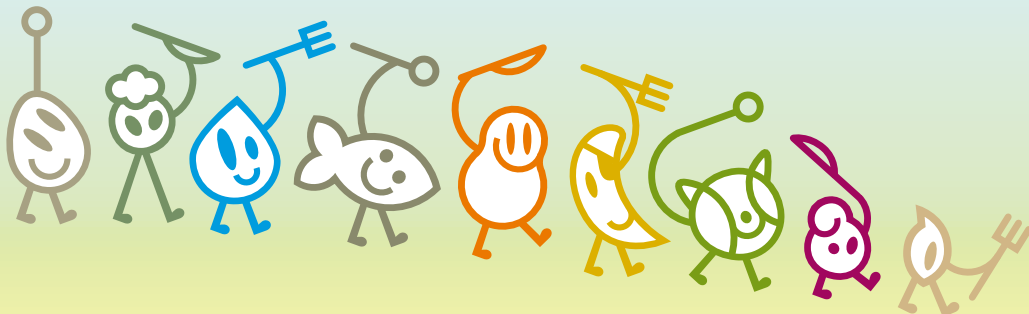
Ya está aquí septiembre, el mes de arrancar el curso, de reencontrarnos, de llenarnos de ilusión y emociones positivas. Este año comenzamos con las mismas ganas de siempre, con proyectos nuevos y reforzando la educación en salud.

Es nuestra razón de ser cuidar de los niños y las niñas, de su bienestar físico y emocional, y este año todavía más si cabe. Todas las medidas son pocas para garantizar su seguridad y la de todos. Por eso, además de los protocolos de actuación y las formaciones que llevaremos a cabo con profesionales y alumnado en materia de prevención y mantenimiento de la salud, estaremos vigilantes ante nuevas medidas o requerimientos que puedan surgir.

En todo momento actuaremos guiados por el Plan de Contingencia elaborado por el Departamento de Educación del Gobierno de Navarra. Según este protocolo, en los comedores escolares tanto el personal como el alumnado se lavarán las manos antes y después de cada comida. Asimismo, los servicios se llevarán a cabo de forma escalonada y se realizará una exhaustiva limpieza y desinfección de las instalaciones y enseres entre cada grupo. Durante la comida nos aseguraremos de que no haya intercambio de alimentos o cubiertos.

¡Empezamos!

¡¡¡Feliz y saludable septiembre!!!



- 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