

# JANTOKI

## Osasungarria

# COMEDOR

## Saludable

ASTELEHENA · LUNES

7 ASTELEHENA · LUNES

- Porrusalda ▶ Porrusalda
- Solomoa Errioxako erara ▶ Lomo a la Riojana
- Fruta ▶ Fruta

14 ASTELEHENA · LUNES

- Makarroiak tomatearekin ▶ Macarrones con tomate
- Legatza Orioko erara ▶ Merluza al estilo Orio
- Fruta ▶ Fruta

21 ASTELEHENA · LUNES

- Entsaladilla errusiarra ▶ Ensaladilla rusa
- Solomo freskoa plantxan ▶ Lomo fresco a la plancha
- Fruta ▶ Fruta

28 ASTELEHENA · LUNES



Elikagai guztia 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.

1 ASTEARTEA · MARTES

- Dilista erregosiarak
  - Arrautza nahasiak piperrekin
  - Fruta
- ▶ Lentejas estofadas
  - ▶ Huevos revueltos con pimientos
  - ▶ Fruta

8 ASTEARTEA · MARTES

- Arroza tomatearekin
  - Urdaiatzpiko tortilla
  - Fruta
- ▶ Arroz con tomate
  - ▶ Tortilla de jamón
  - ▶ Fruta

15 ASTEARTEA · MARTES

BAZKARI BEREZIA

COMIDA ESPECIAL

- Pizza
  - Izozkia
- ▶ Pizza
  - ▶ Helado

2 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Fruta entsalada
  - Pasta Bolognako erara
  - Jogurt naturala
- ▶ Ensalada de frutas
  - ▶ Pasta a la Boloñesa
  - ▶ Yogur natural

9 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Txitxirio entsalada
  - Oilaskoa labean erreta
  - Fruta
- ▶ Ensalada de garbanzos
  - ▶ Pollo asado al horno
  - ▶ Fruta

16 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Sasoiko barazkia
  - Arrain paella
  - Fruta
- ▶ Verdura de temporada
  - ▶ Paella de pescado
  - ▶ Fruta

23 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

30 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

3 OSTEGUNA · JUEVES

- Ilarrak olio gordinarekin
  - Oilaskoa labean erreta
  - Fruta
- ▶ Guisantes con aceite crudo
  - ▶ Pollo al horno
  - ▶ Fruta

10 OSTEGUNA · JUEVES

- Borraja patatekin
  - Bakailaoa piperrekin
  - Fruta
- ▶ Borraja con patata
  - ▶ Bacalao con pimientos
  - ▶ Fruta

17 OSTEGUNA · JUEVES

- Sasoiko entsalada
  - Oilaskoa labean erreta
  - Jogurt naturala
- ▶ Ensalada de temporada
  - ▶ Pollo al horno
  - ▶ Yogur natural

24 OSTEGUNA · JUEVES

OSTEGUNA · JUEVES

OSTIRALA · VIERNES

- Zerbak patatekin
  - Legatza labean erreta
  - Fruta
- ▶ Acelga con patatas
  - ▶ Merluza al horno
  - ▶ Fruta

11 OSTIRALA · VIERNES

- Patatak tipularekin labean erreta
  - Dilista gisatuak
  - Jogurt naturala
- ▶ Patatas con cebolla al horno
  - ▶ Lentejas guisadas
  - ▶ Yogur natural

18 OSTIRALA · VIERNES

- Ilarrak olioarekin
  - Arrautza nahasiak piperrekin
  - Fruta
- ▶ Guisantes con aceite
  - ▶ Huevos revueltos con pimientos
  - ▶ Fruta

25 OSTIRALA · VIERNES

**Ekaina. Junio**  
ARGIA Ikastola



**JANTOKI**  
**Osasungarria**  
.....  
**COMEDOR**  
**Saludable**

2021

[www.jantokiosasungarria.com](http://www.jantokiosasungarria.com)  
[www.comedorsaludable.com](http://www.comedorsaludable.com)  
[www.facebook.com/comedorsaludable](http://www.facebook.com/comedorsaludable)

... eta orri honen atzealdea oso mamitsua da...  
... y la trasera de esta hoja es muy jugosa ...

Menu hauek alergenoak eduki ditzakete. Argibide gehiago hemen: [departamentonutricion@irigoyencomedorsaludable.com](mailto:departamentonutricion@irigoyencomedorsaludable.com) RD126/2015

Estos menús pueden contener alérgenos. Para más información: [departamentonutricion@irigoyencomedorsaludable.com](mailto:departamentonutricion@irigoyencomedorsaludable.com) RD126/2015

## Eskola menua modu osasunbarrian osatuz

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

Elikagaik hiru motetan sailka ditzakegu: elikagai naturalak, prozesatze egoik eta ultraprozesatzeak. **Prozesatze egokiak** gure dietan maiz sartu ditzek eta ez dira osasunerako arriskutsuak, 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 nagusiena osagai hauetaz osata daudela da: findutako irin kopuru handia, azukrea (glukosa, fruktosa, sakarosa edo dextrosa moduan ere ager daiteke, edulkoratzaleak, gatza eta findutako olioak (ekilore olioia, palma olioia, soja olioia, arto olioia, etab.). Komunikabide desberdinak ultraprozesatutako elikagaiak osasunbarri edo maiz hartu behar diren elikagai moduan aurkezten dizkigute, baina hori ez da zuzena, gure elikaduraren %90 elikagai naturaletan eta prozesatze egoietan oinarritu behar delako, eta elikagaiak zuzen hautatu behar dira, barne dituzten kalorietatik haratago eginez.

### ELIKAGAI NATURALEN adibideak

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

### PROZESATZE EGOKIEN adibideak

- Kontserbak gehigarririk gabe
- Barazki izoztuak
- Jogurt naturala
- Gazta
- Bihi osoko ogia
- Fruta izoztua edo deshidratatuta
- Fruitu lehorren krema
- Freskagarriak
- Edari energetikoak
- Ontziratutako zukuak
- Azukredun esnekiak
- Opilak
- Hestebeteak
- Merkaturatutako pizzak
- Galletak
- Findutako zerealak eta barratik
- Aurrekozinatuak
- Patata fritituak
- Gozokiak eta izozkiak
- Produktu dietetikoak
- Merkaturatutako saltsak
- Litxarkeriak
- Snacks

### ULTRAPROZESATUEN adibideak

- Verduras y hortalizas frescas
- Frutas frescas
- Frutos secos al natural sin sal y semillas
- Tubérculos y raíces
- Legumbres
- Pescados y mariscos
- Huevo
- 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

## 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 sobre peso 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
- 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
- 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

### 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
- 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

Distantziak, maskarek eta higiene zorrotzak markatutako ikasturte atipiko hau amaitzean. Ikasturte honetan, soiltasunez eta adiskidetasunez ospatzeko ikasi dugu.

Une zailak egon dira, egin ezin izan diren jarduerak, eman ezin izan ditugun besarkadak; aldi berean, ordea, ongi egindako lanaren sentsazioa geratzen da, gure eskola jantoki guztietan egindako jardueretan segurtasuna eta prebentzioa gidari izanaren sentsazioa.

Eta geratzen da ere haur guztientzako aitortza; egoera gorabehera, ikasi dute, eta keinu batek zenbat balio duen erakutsi digute, besteekin komunikatzeko eta empatizatzeko hamaika modu daudelako, eta haien bidez, batez ere, are gehiago jabetu gara afektua oinarri hartuta heztearen beharra.

Orain, arnasa hartu eta familiaz, aire libreaz eta aisiaaldiaz gozatzeko unea iritsi zaigu.

Maitasunez, osasunez eta ohitura onez beterik egunak opa dizkizuegu. Gogoan izan garrantzitsua dela ongi hidratatuta egotea, eguerdiko orduetan eguzkitik babestea, dieta orekatua egitea eta behar bezala atseden hartzea.

Egin barre, jan ongi eta gozatu topera une txikiez.

Terminamos este curso atípico marcado por las distancias, las mascarillas y la higiene rigurosa. Un curso en el que hemos aprendido a celebrar desde la sencillez y el compañerismo.

Ha habido momentos difíciles, actividades que no se han podido realizar, abrazos que no nos hemos podido dar, pero al mismo tiempo queda la sensación del deber bien hecho, de que la seguridad y la prevención han guiado nuestras actuaciones en cada uno de nuestros comedores escolares.

Y queda también el reconocimiento a todos los niños y niñas que a pesar de las circunstancias han aprendido y nos han enseñado cuánto vale un gesto, que hay muchas maneras de comunicar y de empatizar con los demás, y, sobre todo, nos han hecho ser aún más conscientes de cuán necesario es educar desde el afecto.

Ahora toca tomar un respiro y disfrutar de la familia, del aire libre y del tiempo de ocio.

Os deseamos días llenos de amor, de salud y de buenos hábitos. Recordad la importancia de estar bien hidratados, protegerse del sol en las horas del mediodía, llevar una dieta equilibrada y descansar adecuadamente.

Reid mucho, comed bien y disfrutad a tope de los pequeños momentos.

Uda on eta  
osasungarria izan!

¡Feliz y saludable  
verano!