

JANTOKI Osasungarria COMEDOR Saludable

Abendua. Diciembre
ARGIA Ikastola



JANTOKI Osasungarria COMEDOR Saludable

ASTELEHENA · LUNES

ASTEARTEA · MARTES

ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

1 OSTEGUNA · JUEVES

- Kuia labea erreta
- Makarroiak tomatearekin
- Jogurta
- Calabaza al horno
- Macarrones con tomate
- Yogur

2 OSTIRALA · VIERNES

EUSKARAREN
EGUNEKO MENU
BEREZIA

MENÚ ESPECIAL
DÍA
DEL EUSKERA

5 ASTELEHENA · LUNES

- Dilista erregosiak
- Legatza labea erreta
- Fruta
- Lentejas estofadas
- Merluza al horno
- Fruta

6 ASTEARTEA · MARTES

7 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Kardua
- Solomoa piperrekin
- Fruta
- Cardo
- Lomo con pimientos
- Fruta

8 OSTEGUNA · JUEVES

9 OSTIRALA · VIERNES

12 ASTELEHENA · LUNES

- Neguko entsalada
- Makarroiak Boloniako erara txahalkiarekin
- Fruta
- Ensalada de invierno
- Macarrodnes a la boloñesa de ternera
- Fruta

13 ASTEARTEA · MARTES

- Zerbak patatekin
- Arroz tomatearekin
- Jogurta
- Acelga con patata
- Arroz con tomate
- Yogur

14 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Babarrun zuriak
- Oilaskoa labea erreta
- Fruta
- Alubias blancas
- Pollo al horno
- Fruta

15 OSTEGUNA · JUEVES

- Azenario purea
- Arrautza-irinetan pasatutako itsas potxua
- Fruta
- Puré de zanahoria
- Palometa rebozada
- Fruta

16 OSTIRALA · VIERNES

- Azalorea baratxuriekkin
- Burualdea saltsan
- Fruta
- Coliflor con ajitos
- Cabezada en salsa
- Fruta

19 ASTELEHENA · LUNES

- Kuia labea erreta
- Makarroiak tomatearekin
- Jogurta
- Calabaza al horno
- Macarrones con tomate
- Yogur

20 ASTEARTEA · MARTES

- Txixirio erregosiak
- Legatza labea erreta
- Fruta
- Garbanzos estofados
- Merluza al horno
- Fruta

21 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

GABONETAKO
MENU BEREZIA

MENÚ ESPECIAL
NAVIDAD

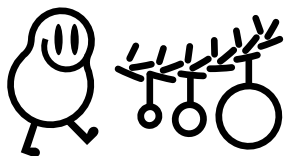
22 OSTEGUNA · JUEVES

TXOKOLATADA TXOKOLATADA

23 OSTIRALA · VIERNES



26 ASTELEHENA · LUNES



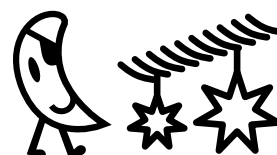
27 ASTEARTEA · MARTES



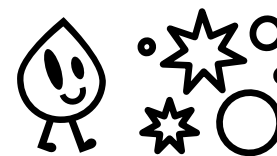
28 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES



29 OSTEGUNA · JUEVES



30 OSTIRALA · VIERNES



2022

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

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 ego-kiak eta ultraprozesatzeak. **Prozesatze egokiak** gure dietan maiz sartu dai-tezke 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 dituzu. Horregatik, elikagai horiek gure dietatik kanpo mantendu behar ditugu. **Ultraprozesatutako** elikagaien ezaugarri nagusia osagai hauetaz osata 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 ego-kietan oinarritu behar delako, eta elikagaiak zuzen hautatu behar dira, barne dituzten kalorietatik haratago eginez.

ELIKAGAI NATURALEN adibideak

- Barazki freskoak
- Fruta freskoak
- Fruitu lehor naturalak gatziki 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 gehigarririk 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

Hemen da abendua, urteko hilabete "gozo" eta solida-rioenetako bat.

Urtero bezala, Gabonetako argiekin kolorez argitzen eta betetzen dira kaleak, eta argi horiek hain dira epel eta xarmagarri, ezen eguraldi txarra ahantzazari ere egin baitiezagukete. Jaiegunak eta/edo oporrak iristear direla oroitzen digute... aisialdiko eta atsedeneko egunak.

Gehienontzat, senitartekoekin elkartzeko eta familia tradizioak betetzeko egunak dira, emozioak eta sentimen-du onak adierazteko egunak, asmo berri eta desio onen uneak. Egoera horietan guztietan asko ikasten ahal dute gure seme-alabek. Balioak irakasten ahal dizkiegu, Gabonetako espirituaren oinarritzko gaien gainean gogoeta eginaraziz: familia, maitasuna, eskuzabaltasuna, adis-kidetasuna, elkarlana eta lankidetzak, esker ona, elkarta-suna... Bizitzaren gauza ttipiez gozatzen ikas dezaten.

Hilabete berezi samarra da, kalean egoteko aitzakia gutxi eta etxean geratzeko aitzakia aunitz ditugu eta: hotza, euria egiten du, berehala iluntzen du... Horregatik, etxean egiteko plan aunitz izan behar dira, etxeko epeltsunean. Anitzetan esan izan dugu, badakigu, baina haurrekin sukaldean aritzea plan bikaina da; hala ere, aurrenik, ikus dezagun nola eta zergatik proposatzen dugun berriro.

Urtetik urtera gehiago aitzinatzen dira Gabonak. Aza-roaren hasieran hasten dira turroiak eta Gabonetako gozokiak agertzen supermerkatuetan. Beraz, litekeena da bi hilabete osoz esku-eskura izatea gure etxeetan. Unetxo bat hartu eta Gabonetako produktu bakoitzaren etiketari erreparatuko bagenu, harritu egingen ginatke; izan ere, txokolatzeko turroia izan arren, osagai nagusia ez baita txokolata izan. Oso modu bisualean egiaztatzen ahal duzue Sinazucar.org webgunean. Begiratu hutsarekin, turroi batek zenbat azukre izaten ahal duen jabetuko gara. Eta kontua ez da gozotasuna samintzea, baizik eta produktu osasungarria ez dela konturatzeta eta, hartara, kontsumoa murriztu ahal izatea. Gabonak-gozokiak-azukrea lotura ohitura normalizatua da nagusi zein umeentzat, eta zuen Gabonak osasungarria-goak izateko honako hau proposatzen dizuegu:

- Gabonak ez dira bi hilabete oso, egun puntualak baizik; beraz, postre gisa ateratzen ahal ditugu egun berezi horietan soilik.

- Egin zuek zuek janen dituzuen gozoki gehienak.

Etxeko txikiak primeran pasatzen dutela ikusiko duzue, eta garrantzitsuenak, erosten ahal duzuen beste edozein gauza baino askoz osasungarriagoak dira. Horrela, ongi pasako duzue jakiak prestatzen, eta, garrantzitsuenak, osagaiak kontrolatuko dituzue eta, hartara, zuen txikiak ez dute hainbeste azukre kontsumituko.

Bide batez, **Eguberri Ona eta Urte Berri Ona opa dizkizuegu**, eta familiartearen igarotzen dituzuen uneak maitasunezko eta alaitasunezko lotura emozionalak sortzeko lagungarri izan daitezela. Ba al da haurrei transmititzeko hori baino mezu hoberik?

Gabon zoriontsu eta osasungarriak izan ditzazuela!

Hailegato diciembre, uno de los meses más solidarios y "dulces" del calendario.

Como todos los años las luces de Navidad iluminan y llenan las calles de color y con su efecto cálido y seductor pueden, incluso, hacernos olvidar las condiciones de tiempo menos favorables. Nos recuerdan que ya no queda casi nada para disfrutar de unos días de fiesta y/o vacaciones... de ocio y descanso.

Días, para la mayoría, de encuentros y tradiciones familiares, de expresión de emociones y buenos sentimientos, nuevos propósitos y buenos deseos. Todo ello puede brindar magníficas ocasiones de aprendizaje para nuestros hijos e hijas. Para enseñarles valores haciéndoles reflexionar sobre temas fundamentales del espíritu navideño: la familia, el amor, la generosidad, la amistad, la colaboración y cooperación, el agradecimiento, la solidaridad, etc.... Para poder aprender a disfrutar de las pequeñas cosas de la vida.

Es un mes un tanto especial porque hay pocas excusas para estar en la calle y muchas para quedarse en casa: hace frío, llueve, se hace de noche enseguida... por eso es necesario tener una gran batería de planes caseros, al abrigo del hogar. Nos repetimos, lo sabemos, si os decimos que cocinar con los niños y las niñas es un plan estupendo, pero veamos primero cómo y porqué volvemos a proponerlo.

Cada año la Navidad comienza antes. Desde primeros de noviembre empiezan a aparecer en los supermercados los primeros turrones y dulces navideños. Por lo tanto, es probable que durante dos meses completos los tengamos muy a mano en nuestros hogares. Si nos detenemos por unos segundos a visualizar la etiqueta de cada producto navideño podemos sorprendernos ya que, aunque se trate de un torrón de chocolate, su principal ingrediente no será este último. De forma muy visual podéis comprobarlo en la página Sinazucar.org. Con solo un vistazo, podremos ser conscientes de la cantidad de azúcar que puede tener un torrón. Y no se trata de amargarnos el dulce sino de ser conscientes que no es un producto saludable y poder así reducir su consumo. La relación navidad-dulces-azúcar es un hábito normalizado para grandes y pequeños y nuestra propuesta para que vuestra Navidad sea más saludable es la siguiente:

- La Navidad no son dos meses completos, son días puntuales, por lo que podemos limitarnos a sacarlos como postre solo en esos días especiales.
- Que seáis vosotros mismos quienes elaboréis una gran parte de vuestros propios dulces.

Veréis como vuestros pequeños se divierten elaborándolos, y lo más importante, son mucho más saludables que cualquier opción que podríais comprar. De esta forma os divertiréis preparándolos y, lo más importante, controlaréis los ingredientes, dando la posibilidad de evitar el exceso de azúcar a vuestros pequeños.

Aprovechamos a desearos una **Feliz Navidad y un próspero Año Nuevo**, y que vuestros momentos en familia os ayuden a crear vínculos emocionales de amor y alegría ¿Qué mejor mensaje para transmitir a los niños y las niñas?

¡Qué tengáis unas felices y saludables Navidades!

JANTOKI
Osasungarria
COMEDOR
Saludable

