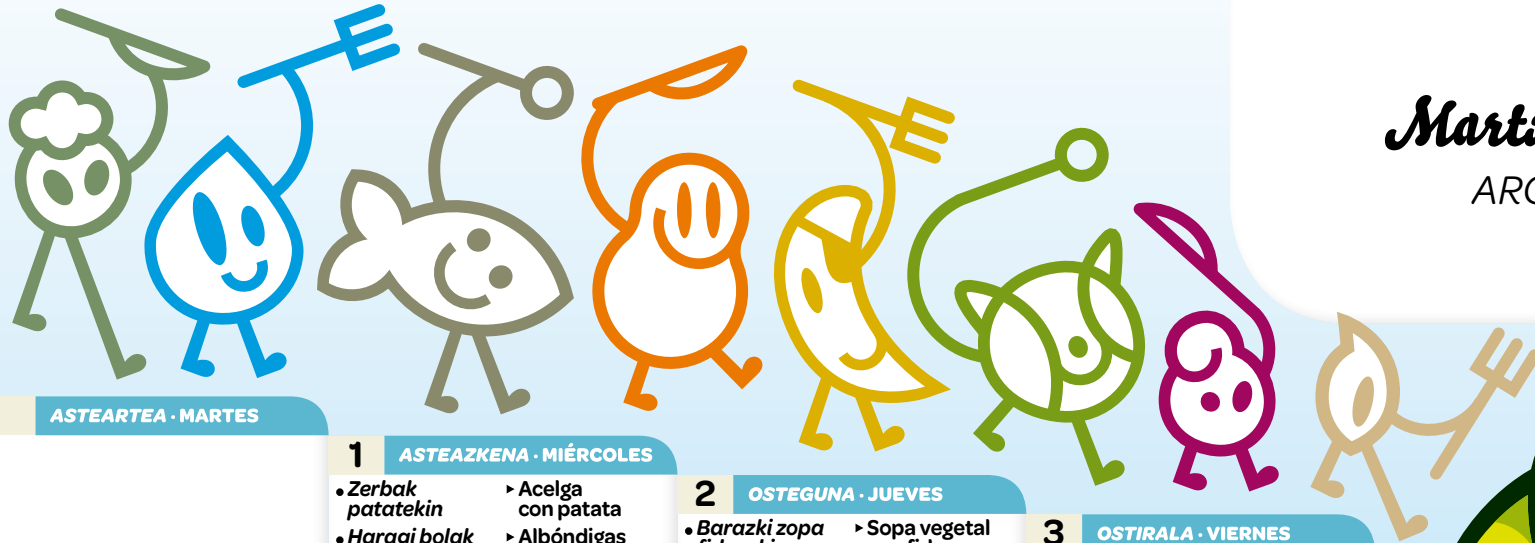


JANTOKI Osasungarria

COMEDOR Saludable



Martxo. Marzo
ARGIA Ikastola



ASTELEHENA · LUNES

ASTEARTEA · MARTES

1 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Zerbak patatekin
- Haragi bolak saltsan
- Fruta
- Acelga con patata
- Albóndigas en salsa
- Fruta

2 OSTEGUNA · JUEVES

- Barazki zopa fideoekin
- Oilaskoa labean erreta
- Fruta
- Sopa vegetal con fideos
- Pollo al horno
- Fruta

3 OSTIRALA · VIERNES

- Makarroiak tomatearekin
- Abadira labean erreta
- Fruta
- Macarrones con tomate
- Abadejo al horno
- Fruta

6 ASTELEHENA · LUNES

- Dilistak barazkiekin
- Patata tortilla urazarekin
- Fruta
- Lentejas con verduras
- Tortilla de patata con lechuga
- Fruta

7 ASTEARTEA · MARTES

- Azenario purea
- Solomoa Errioxako erara
- Fruta
- Puré de zanahoria
- Lomo a la Riojana
- Fruta

8 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Babarrun zuri erregosiak
- Legatza Meunière erara
- Fruta
- Alubias blancas estofadas
- Merluza à la Meunière
- Fruta

9 OSTEGUNA · JUEVES

- Zerbak patatekin
- Oilasko erreaz urazarekin
- Fruta
- Acelga con patata
- Pollo asado con lechuga
- Fruta

10 OSTIRALA · VIERNES

- Baratzeko entsalada
- Pasta barazkiekin
- Jogurt naturala
- Ensalada de la huerta
- Pasta con verduras
- Yogur natural

13 ASTELEHENA · LUNES

- Barazki purea
- Arrautza-irinetan pasatutako limanda oilarra limoiarekin
- Fruta
- Puré de verduras
- Limanda rebozada con limón
- Fruta

14 ASTEARTEA · MARTES

- Baratzeko entsalada
- Txixirioak barazkiekin
- Jogurt naturala
- Ensalada de la huerta
- Garbanzos con verduras
- Yogur natural

15 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Kuia labean erreta
- Pasta Bolognako erara
- Fruta
- Calabaza al horno
- Pasta a la Boloñesa
- Fruta

16 OSTEGUNA · JUEVES

- Borraja patatekin
- Arroza oilaskoarekin
- Fruta
- Borraja con patata
- Arroz con pollo
- Fruta

17 OSTIRALA · VIERNES

- Porrusalda
- Arrautza nahaskia piperrekin
- Fruta
- Porrusalda
- Huevos revueltos con pimientos
- Fruta

20 ASTELEHENA · LUNES

- Barazki purea
- Abadira labean erreta
- Fruta
- Puré de verduras
- Abadejo al horno
- Fruta

21 ASTEARTEA · MARTES

- Txixirioak barazkiekin
- Arrautza nahaskia piperrekin
- Fruta
- Garbanzos con verduras
- Huevos revueltos con pimientos
- Fruta

22 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Erremolatxa eta azenario entsalada
- Txahal erregosia
- Fruta
- Ensalada de remolacha y zanahoria
- Estofado de ternera
- Fruta

23 OSTEGUNA · JUEVES

- Aza patatekin
- Oilaskoa brokoliarekin labean erreta
- Fruta
- Berza con patata
- Pollo con brócoli al horno
- Fruta

24 OSTIRALA · VIERNES

- Dilista erregosia
- Osoko arroza barazkiekin
- Jogurt naturala
- Lentejas estofadas
- Arroz integral con verduras
- Yogur natural

27 ASTELEHENA · LUNES

- Makarroiak erremolatxa eta azenario saltsarekin
- Arrautza-irinetan pasatutako limanda oilarra limoiarekin
- Fruta
- Macarrones con salsa de remolacha y zanahoria
- Limanda rebozada con limón
- Fruta

28 ASTEARTEA · MARTES

- Porrusalda krema oloarekin
- Solomoa Errioxako erara
- Fruta
- Crema de porrusalda con avena
- Lomo a la Riojana
- Fruta

29 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Zerbak patatekin
- Haragi bolak saltsan
- Fruta
- Acelga con patata
- Albóndigas en salsa
- Fruta

30 OSTEGUNA · JUEVES

- Dilista erregosia barazkiekin
- Arroza pistoarekin
- Jogurt naturala
- Lentejas estofadas con verduras
- Arroz con pisto
- Yogur natural

31 OSTIRALA · VIERNES

- Babarrun gorri erregosia
- Barrengorri tortilla
- Fruta
- Alubias rojas estofadas
- Tortilla de champiñones
- Fruta

2023

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

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

Elikagaiak hiru motetan sailka ditzakegu: elikagai naturalak, prozesatze egoiak eta ultraprozesatzeak. **Prozesatze egoiak** gure dietan maiz sartu daitezke 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 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 egoietan oinarritu behar delako, eta elikagaiak zuzen hautatu behar dira, barne dituzten kalorietatik haratago eginez.

ELIKAGAI NATURALEN adibideak	PROZESATZE EGOKIEN adibideak	ULTRAPROZESATUEN adibideak
<ul style="list-style-type: none"> Barazki freskoak Fruta freskoak Fruitu lehor naturalak gatzik eta hazirik gabe Tuberkuiluak eta sustraiak Egokariak Arrainak eta mariskoak Arrautza Haragia Olio birjinak Kafea, kakao purua eta infusioak Belarrak eta espeziak 	<ul style="list-style-type: none"> Kontserbak gehigarrik gabe Barazki izoztuak Jogurt naturala Gazta Bihí osoko ogia Fruta izoztua edo deshidratatuta Fruitu lehorren krema 	<ul style="list-style-type: none"> 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	Ejemplos de BUENOS PROCESADOS	Ejemplos de ULTRAPROCESADOS
<ul style="list-style-type: none"> Verduras y hortalizas frescas Frutas frescas Frutos secos al natural sin sal y semillas Tubérculos y raíces Legumbres Pescados y mariscos Huevo Carne Ceites vírgenes Café, cacao puro e infusiones Hierbas y especias 	<ul style="list-style-type: none"> Conservas sin aditivos añadidos Verduras congeladas Yogur natural Queso Pan integral Fruta congelada o deshidratada Crema de frutos secos 	<ul style="list-style-type: none"> 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

Udaberria martxoaren 20an, igandearrekin, hasiko da ofizialki ipar hemisferioan, baina hilabete hau guztia udaberrian sartzeko atzerako kontaketa bat izanen da, natura esnatzen hasiko baita gure inguruan, herabe. Eguraldi hobea izanen da, egunak luzeagoak dira, giroan koloreak eta alaitasuna izanen dira nagusi... horrela, bada, aire zabalean jarduera gehiago planifikatu ahal izanen ditugu. Eta gure neska-mutikoen hain dute gogoko aire zabalean ibiltzea!

Martxoan aukera ezin hobek izanen ditugu hurrek ingurunea arakatzeko jakin min handiagoa izan dezaten: behatu dezatela, galdetu, hitz egin, ikertu, esperimentatu, hunkitu daitezela... Eta, horrela, naturari, ingurumenari eta bizitzari buruz gauza berriak ikasiko dituzte.

Nahi dutena eskaintzen ahal diegu, eta arakatzeko eta interakzio horiek sustatzen ahal ditugu; hartara, bide batez, haurren autoestimua, elkarrizketa, hausnarketa, afektibitate eta abar indartuko ditugu hainbat txango eginez.

Gure hirian dauden hiri baratzeetako bat bisitatzera joaten ahal gara. Loraldi bete-betean egoten hasiko dira. Eta baratzeetan norbait lanean ikusten badugu, ziur inolako arazorik gabe erakutsiko digula zer ari den landatzen eta nola egiten den. Zerbait ikasiko dugu, bai horixe!

Eta, zer iruditzen Noaingo Zentzumenen Parkera joaten bagara? Lorezaintza jasangarriaren erreferentzia puntua da Iruñerrian. Hara iritsitakoan, lorategi jangarria ikusten ahal dugu, alorretan eta parterretan banatuta dagoen baratzea, eta, horietan barrena paseoan ibiltzeaz gain, sasoi produktuak bildu eta erosi ere egiten ahal ditugu, gero etxean udaberriko zaporeez gozatzeko.

Jakingo duzue, gure eskola menuen bitartez sasoi produktuak kontsumitzearen alde egiten dugu, ontze puntu optimoan daude eta. Sasoi honetan, neguko fruta eta barazkiekin batera, eguraldi ona dakarren urtaroko produktu berriak ere aurkitzen ahal ditugu. Gorputzari bitamina eta mineralak ematen dizkietenak ugari dira, haurren hazkunderako hain beharrezkoak. Esate baterako, ilar txikiak (horien kontsumoa bereziki gomendatzen dugu, udaberriko hilabeteak baitira aleak kontsumitzeko egokienak), zainzuriak eta gari zainzuriak, orburuak, zerbak, babak, erremolatxak eta endibiak, porruak, erre-fauak, hostodun azak eta azalorea. Baita marrubiak, kiwiak, ahukateak, pomeloak, laranja, udareak eta abar ere.

Martxo zoriontsu eta koloretsua izan dezazuela!

Aunque la primavera no entrará de manera oficial en el hemisferio norte hasta el domingo 20 de marzo, todo este mes va a parecer una cuenta atrás hacia la primavera, ya que la naturaleza irá despertándose tímidamente a nuestro alrededor. El tiempo mejorará, los días empezarán a alargarse, el ambiente se llenará de más color y alegría...y, todo ello, nos permitirá planificar más actividades al aire libre. ¡Con lo que a nuestros niños y niñas les gusta salir!

El mes de marzo nos brindará excelentes oportunidades para que los niños y las niñas incrementen su curiosidad por el entorno: observen, pregunten, hablen, investiguen, experimenten, se emocionen... incidiendo en su aprendizaje sobre la naturaleza, el medio ambiente y la vida.

Podemos satisfacerles y fomentar esa exploración e interacción, que, de paso, estimulará su autoestima, el diálogo, la reflexión, la afectividad, etc. con diferentes salidas.

Podríamos visitar alguno de los huertos urbanos que hay en nuestra ciudad. Empiezan a estar en su máximo esplendor. Y si encontramos en ellos a alguna persona trabajando seguro que estará encantada de enseñarnos los manjares que cultiva y explicarnos todo el proceso que ello conlleva. ¡Es seguro que algo aprendemos!

Y, ¿qué tal una visita al Parque de los sentidos de Noáin? Constituye un punto de referencia de la jardinería sostenible dentro de la Comarca de Pamplona. Una vez allí podremos disfrutar del jardín comestible, una huerta distribuida en bancales y parterres entre los que se puede pasear y recolectar el producto de temporada, comprarlo y luego llevarlo casa para degustar los sabores de la primavera.

Como ya sabréis, a través de nuestros menús escolares apostamos por el consumo de productos de temporada, dado que se encuentran en su momento óptimo de maduración. En ésta conviven las frutas y verduras invernales con las primicias de la estación que trae el buen tiempo. Abundancia las que proporcionan al organismo una buena fuente de vitaminas y minerales tan necesarias para su crecimiento. Por ejemplo, los guisantes (se recomienda especialmente su consumo ya que los meses de primavera son los más recomendados para consumir sus granos), los espárragos blancos y trigueros, alcachofas, acelgas, habas frescas, remolachas y endivias, puerros, rábanos, coles de hoja y coliflor. Así como las fresas, kiwis, aguacates, pomelos, naranjas, peras, etc.

¡Qué disfrutéis de un Feliz y colorido mes de marzo!

