

JANTOKI Osasungarria

COMEDOR Saludable

Apirila. Abril
ARGIA Ikastola



3 ASTELEHENA · LUNES

- Ilar salteatuak
- Patata tortilla
- Fruta
- ▶ Guisantes salteados
- ▶ Tortilla de patata
- ▶ Fruta

4 ASTEARTEA · MARTES

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

5 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

MENU BEREZIA MENÚ ESPECIAL

6 OSTEGUNA · JUEVES

7 OSTIRALA · VIERNES

10 ASTELEHENA · LUNES

11 ASTEARTEA · MARTES

12 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

13 OSTEGUNA · JUEVES

14 OSTIRALA · VIERNES

17 ASTELEHENA · LUNES

- Dilista erregosiak
- Arroza tomatearekin
- Jogurt naturala
- ▶ Lentejas estofadas
- ▶ Arroz con tomate
- ▶ Yogur natural

18 ASTEARTEA · MARTES

- Babarrun gorriak
- Oilasko gisatua
- Fruta
- ▶ Alubias rojas
- ▶ Pollo guisado
- ▶ Fruta

19 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Entsalada mistoa
- Makarroiak Bolognako erara
- Fruta
- ▶ Ensalada mixta
- ▶ Macarrones a la boloñesa
- ▶ Fruta

20 OSTEGUNA · JUEVES

- Barazki purea oloarekin
- Arrautza nahaskia barrengorriekin
- Fruta
- ▶ Puré de verduras con avena
- ▶ Huevos revueltos con champiñones
- ▶ Fruta

21 OSTIRALA · VIERNES

- Zerbak patatekin
- Legatza Orioko erara
- Fruta
- ▶ Acelga con patata
- ▶ Merluza al estilo Orio
- ▶ Fruta

24 ASTELEHENA · LUNES

- Pasta baratxuriekin
- Arrautza-irinetan pasatutako limanda oilarra limoiarekin
- Fruta
- ▶ Pasta con ajitos
- ▶ Limanda rebozada con limón
- ▶ Fruta

25 ASTEARTEA · MARTES

- Ilar salteatuak
- Txahal erregosia
- Fruta
- ▶ Guisantes salteados
- ▶ Estofado de ternera
- ▶ Fruta

26 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Borraja patatekin
- Oilaskoa labean erreta urazarekin
- Fruta
- ▶ Borraja con patatas
- ▶ Pollo al horno con lechuga
- ▶ Fruta

27 OSTEGUNA · JUEVES

- Txixirioak
- Arroza barazkiekin
- Jogurt naturala
- ▶ Garbanzos
- ▶ Arroz con verduras
- ▶ Yogur natural

28 OSTIRALA · VIERNES

- Barazki purea
- Arrautza nahaskia piperrekin
- Fruta
- ▶ Puré de verduras
- ▶ Huevos revueltos con pimientos
- ▶ Fruta

ASTELEHENA · LUNES

ASTEARTEA · MARTES

ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

OSTEGUNA · JUEVES

OSTIRALA · VIERNES

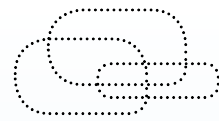
2023

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

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 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 ugariaren 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.

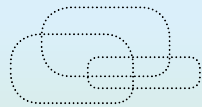
Complementando el menú escolar de forma saludable

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.

ELIKAGAI NATURALEN adibideak

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



- 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

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

Iritsi da apirila!

Hilabete honek egun oso bereziak dakartzta eta, gainera, eskolako oporrak izanen ditugu. Negutik udaberrira igaroko gara. Gero eta egun gehiagotan ikusiko dugu zerua garbi eta eguzkitsu, eta egun polit horiez gozatzeko aukera izanen dugu. Hala ere, egun euritsuak eta hotzak ere asko izanen ditugu oraindik, "apirila ekaitz hila" dio eta esaerak. Garai honetako euriteek fruituak eta galburuak ernarazten dituzte, eta belarra luzarazi eta uzta bermatzen dute; hala, "apiril euritsuak maiatz polita egiten du". Beraz, esaerek dioten bezala udaberrian euria behar badugu, ongi etorria izan bedi.

Apirila, gaztelaniaz "abril", latinezko "aperi" hitzetik dator, eta "ireki" esan nahi du. Loreak irekitzen dira apirilean, eta tenperaturak igitzean, lehenengo hegazti migratzaileak agertzen dira; kukua da udaberriaren etorreraren fede ematen duen notarioa, eta mendi eta basoetan barrena, haren kantu erritmiko eta berezia entzuten da: ku-ku, ku-ku. Intsektuak hegan, ugaztunak gordelekuetatik kanpo, narrastiak berriz ere gure artean.

Lurraren hilabetea da apirila; eguraldi ona iristearrekin batera, aire zabaleko jarduerak egiteko gogoia ematen du, eta ingurumenarekin eta haren kontserbazioarekin lotutako hezkuntza jarduerak egiteko una egokia da. Beraz, zuzenean ikusi ahal izateko natura berriz nola esnatzen den, egin diezaiogun aurre apirilako giro ezegonkorriari, "eguraldi txarrari aurpegi ona" jarrita. Kirol oinetakoak edo uretako botak jantzi, hilabete nahasi honek eskatzen digunaren arabera, eta eramanen al ditugu gure txikiak abenturak bizitzera?

Eguraldiak uzten ez duenean, "negua ez da igaro apirila amaitu arte", ez dugu ahaztu behar apirila kulturaren hilabetea ere badela; urteko sasoi hau aukera bikaina izan daiteke hainbat kultur tradizio ezagutzeko. Dokumentalak ikus ditzakegu, plater tipikoak prestatu, edo aurrerago eginen dugun bidaia bat planifikatu.

Herialde askotan, irakurketaren hilabetea da apirila. Apirilaren 23a Liburuaren Nazioarteko Eguna da, eta beraz, familian irakurri eta irakurzaletasuna susta dezakegu.

Eta maitasunaz ari garela, apirilaren 15a Haurraren Eguna da (Espainian), eta haurrak omentzea du helburu, haien eskubideak eta ongizatea bultzatzu. Baina egunero izan daiteke Haurraren Eguna. Nola? Gure seme-alabei kalitatezko denbora eskainiz, ahal dugun arreta eta maitasun guztia emanaz, eta, horrela, beti eutsiko eta lagunduko diguten familia loturak sendotuz.

¡Y ya estamos en abril!

Este mes trae consigo días muy especiales y, además, tendremos vacaciones escolares. Comienza la transición entre el invierno y la primavera. Podremos empezar a disfrutar cada vez más, de esos bonitos días en que el cielo luce despejado y soleado. No obstante, nos acompañarán todavía muchos días de lluvia y bajas temperaturas, "En abril, aguas mil". Las lluvias en esta época favorecen frutos y espigas, el crecimiento de la hierba en los prados y aseguran la cosecha, "Abril lluvioso hace a mayor hermoso". Así que, si como dice el refrán, lluvia es lo que necesitamos en primavera, bien venida sea.

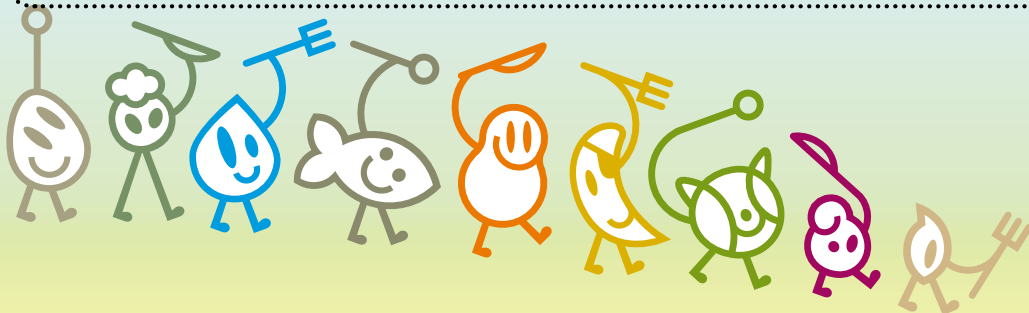
Abril proviene de "aperio" que significa "abrir", y no sólo las flores comienzan a florecer y a abrirse, al subir las temperaturas van apareciendo las primeras aves emigrantes, el cuco es el notario que da fe de la llegada de la primavera, por montes y bosques se oye su rítmico y significativo canto: cú-cú. "A tres de abril, el cucullito ha de venir". Vuelan los insectos, salen de sus madrigueras los mamíferos, "Abril, abriloso y sus agujas sacan de la cueva al oso", surgen los reptiles, "En marzo asoma la cabeza el lagarto y en abril, acaba de salir".

Es el mes de la Tierra y, con el buen tiempo, apetece y es buen momento para hacer actividades al aire libre y actividades educativas relacionadas con el medio ambiente y su conservación. Qué tal si para disfrutar en directo de este renacer de la naturaleza, aguantamos la inestabilidad de abril, "Al mal tiempo, buena cara", nos calzamos unas deportivas o unas botas de agua, lo que este mes tan revoltoso nos pida, ¿y nos vamos de aventura con nuestras pequeñas criaturas?

Y, para cuando el tiempo no lo permita, "Abril puede traer rocío, y otras veces helada y frío", es el mes de la diversidad cultural, esta época del año puede ser una excelente oportunidad para aprender sobre diferentes tradiciones culturales. Podemos ver documentales, cocinar platos típicos o incluso planear un viaje futuro.

Abril es el Mes de la Lectura en muchos países. El 23 de abril se celebra el "Día Internacional del libro", así que aprovechemos para leer en familia y fomentar el amor por la lectura.

Y hablando de amor, el 15 de abril es el Día del Niño (en España), tiene la finalidad de homenajear a los niños y las niñas promoviendo sus derechos e impulsando su bienestar. El Día del Niño se puede celebrar todos los días ¿Cómo? compartiendo tiempo de calidad con nuestros hijos e hijas, dedicándoles toda la atención y el amor posible, afianzando así los lazos familiares que siempre nos sostengan y acompañen.



JANTOKI Osasungarria
COMEDOR Saludable