

# JANTOKI Osasungarria

## COMEDOR Saludable



Maiatza. Mayo  
ARGIA Ikastola



# JANTOKI Osasungarria

## COMEDOR Saludable

### 1 ASTELEHENA · LUNES

### 8 ASTELEHENA · LUNES

### 15 ASTELEHENA · LUNES

### 22 ASTELEHENA · LUNES

### 29 ASTELEHENA · LUNES

### 2 ASTEARTEA · MARTES

- Kuiatxo purea
- Arrautza nahaskia urazarekin
- Fruta

### 9 ASTEARTEA · MARTES

- Arroza tomatearekin
- Patata torilla urazarekin
- Fruta

### 16 ASTEARTEA · MARTES

- Dilistak porru eta azenarioekin
- Barazki arroza
- Jogurt naturala

### 23 ASTEARTEA · MARTES

- Osoko arroz entsalada
- Txixirio erregosiak
- Jogurt naturala

### 30 ASTEARTEA · MARTES

- Dilista erregosiak
- Arroza gari-zainzuriekin
- Jogurt naturala

### 3 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Entsalada tomatearekin eta tipulinarekin
- Makarroiak Boloniako erara
- Fruta

### 10 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Zerbak patatekin
- Oilaskoa labean erreta
- Fruta

### 17 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Zerbak patatekin
- Haragi bolak saltsan
- Fruta

### 24 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Borraja patatekin
- Kuiatxo tortilla
- Fruta

### 31 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Makarroiak tomatearekin
- Arrautza-irinetan pasatutako limanda oilarra limoiarekin
- Fruta

### 4 OSTEGUNA · JUEVES

- Babarrun nabarrak
- Arroza gari-zainzuriekin
- Jogurt naturala

### 11 OSTEGUNA · JUEVES

- Kuiatxo labean erreta
- Txahalki gisatua
- Fruta

### 18 OSTEGUNA · JUEVES

- Makarroiak erremolatxa saltsarekin
- Arrautza nahaskia barrerorriekin
- Fruta

### 25 OSTEGUNA · JUEVES

- Ilarrak
- Oilaskoa labean erreta
- Fruta

### OSTEGUNA · JUEVES

### 5 OSTIRALA · VIERNES

- Porrusalda
- Oilaskoa labean erreta
- Fruta

### 12 OSTIRALA · VIERNES

- Pasta entsalada
- Ilarrak
- Jogurt naturala

### 19 OSTIRALA · VIERNES

- Tomate entsalada
- Oilasko hegaltxoak
- Fruta

### 26 OSTIRALA · VIERNES

- Entsalada mistoa
- Makarroiak Boloniako erara
- Fruta

### OSTIRALA · VIERNES

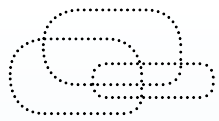
2023

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

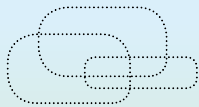
Elikagaik hiru motetan sailka ditzakegu: elikagai naturalak, prozesatze ego-kiak eta ultraprozesatzeak. **Prozesatze egoikiak** gure dietan maiz sartu dai-tekze eta ez dira osasunerako arriskutsuak, lehengai natural hauek aldatu egin diren arren, osasunerako kaltegarria den osagairik gehitu ez baitzaie. 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 osatu- ta 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 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	PROZESATZE EGOKIEN adibideak	ULTRAPROZESATUEN adibideak
<ul style="list-style-type: none"> <li>Barazki freskoak</li> <li>Fruta freskoak</li> <li>Fruitu lehor naturalak</li> <li>gatzik eta hazirik gabe</li> <li>Tuberkuiluak eta sustraiak</li> <li>Egokariak</li> <li>Arrainak eta mariskoak</li> <li>Arrautza</li> <li>Haragia</li> <li>Olio birjinak</li> <li>Kafea, kakao purua eta infusioak</li> <li>Belarrak eta espeziak</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kontserbak</li> <li>gehirgarrik gabe</li> <li>Barazki izoztuak</li> <li>Jogurt naturala</li> <li>Gazta</li> <li>Bihí osoko ogia</li> <li>Fruta izoztua edo deshidratatuta</li> <li>Fruitu lehorren krema</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Freskagarriak</li> <li>Edari energetikoak</li> <li>Ontziraturako zukuak</li> <li>Azukredun esnekiak</li> <li>Opilak</li> <li>Hestebeteak</li> <li>Merkaturaturako pizzak</li> <li>Galletak</li> <li>Findutako zerealak eta barritak</li> <li>Aurrekozinatuak</li> <li>Patata frijituak</li> <li>Gozokiak eta izozkiak</li> <li>Produktu dietetikoak</li> <li>Merkaturaturako saltsak</li> <li>Litxarkeriak</li> <li>Snacks</li> </ul>



Ejemplos de ALIMENTOS NATURALES	Ejemplos de BUENOS PROCESADOS	Ejemplos de ULTRAPROCESADOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>Verduras y hortalizas frescas</li> <li>Frutas frescas</li> <li>Frutos secos al natural sin sal y semillas</li> <li>Tubérculos y raíces</li> <li>Legumbres</li> <li>Pescados y mariscos</li> <li>Huevo</li> <li>Carne</li> <li>Aceites vírgenes</li> <li>Café, cacao puro e infusiones</li> <li>Hierbas y especias</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conservas sin aditivos añadidos</li> <li>Verduras congeladas</li> <li>Yogur natural</li> <li>Queso</li> <li>Pan integral</li> <li>Fruta congelada o deshidratada</li> <li>Crema de frutos secos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Refrescos</li> <li>Bebidas energéticas</li> <li>Zumos envasados</li> <li>Lácteos azucarados</li> <li>Bollería</li> <li>Embutidos</li> <li>Pizzas comerciales</li> <li>Galletas</li> <li>Cereales refinados y barritas</li> <li>Precocinados</li> <li>Patatas fritas</li> <li>Dulces y helados</li> <li>Productos dietéticos</li> <li>Salsas comerciales</li> <li>Chucherías</li> <li>Snacks</li> </ul>

Iritsi da maiatza! Eta gauza hunkigarri asko eskaintzen dizkigu hilabete honek, udaberriaren edertasuna zein ospakizun garrantzitsuak.

Hilabete ezin hobea da tenperatura epelaz, egun luzeaz eta loreez gozatzeko; kombinazio ezin hobea aire libreaz eta natura gozatzeko. Ilbaldiak egin, bizikletaz paseatu, parkera, lorategi botanikora edo hondartzara joan, piknikak egin... Aukera asko daude. Eta era askotan erakuts diezaiekegu gure seme-alabei garrantzitsua dela ariketa fisikoa egitea, ingurumenari buruz ikasten duten bitartean.

Maiatzean, sasoiko fruta eta barazki gozo eta osasungarri asko daude: marrubiak, zainzuriak, ilarrak, azenarioak eta beste asko. Haur batzuei ez zaizkie gustatzen udaberriko barazkiak eta produktuak, baina garrantzitsua da horiek jatea, oso nutritiboak eta funtsezkoak direlako dieta osasungarria izateko. Horrenbeste produktu gozo izanik, janaria bisualki erakargarriagoa izan daiteke, plateri kolore eta testura desberdinak gehituta, eta horrela lortuko dugu kolore distiratsuek eta forma interesgarriek haurrak erakartzea. Plater dibertigarriak prestatu ditzakegu barazkiekin eta frutekin, eta dip edo salta osasungarri bat gehitu diezaiekegu. Hainbat aukera eta kombinazio irudimentsuak eskaintzen badizkiegu haurrei, barazkiri jan nahi izaten ez dutenak geureganatuko ditugu. Gogoan izan haurrak sukaldetan inplikatzeko lortzen badugu eta jakien prestaketa parte hartzen badute errazagoa izango dela haiek janari berriak probatzea.

Eta pasta prestatzen badugu gure lorategian edo terrazan landaturako kuitxoekin eta cherry tomateekin? Haurrek haziak erein ditzakete, eta etxeko baratze txikia zaindu. Horrela, ikasiko dute nekazaritza garrantzitsua dela, eta elikadura osasungarriari buruzko ezagutzak lortuko dituzte.

Ospakizun garrantzitsuak ere badaude maiatzean: Langileen Nazioarteko Eguna (maiatzak 1), Amaren Eguna (maiatzeko lehen igandea, aukera ona amei eskerrak emateko beren maitasunagatik eta zaintzagatik) eta Familiaren Nazioarteko Eguna (maiatzak 15, familiaren garrantzia ospatzeko eta familiako balioak sustatzeko eguna, aukera paregabea elkarrekin denbora pasatzeko).

Laburbilduz, aukera asko ematen dizkigun hilabetea da maiatza. Naturaz eta sasoiko zapore fresko eta osasungarriez goza dezakegu, eta bereziki, gure bizitzan garrantzitsuak diren pertsonak ohoratu eta eskerrak eman diezazkiekegu.

Beraz, prestatu gaitezen maiatzak ekartzen digun guztiaz gozatzeko!

¡Ya estamos en mayo! Un mes que nos ofrece muchas cosas emocionantes, desde la belleza de la primavera en pleno apogeo hasta celebraciones importantes.

Es un mes ideal para disfrutar de las temperaturas más cálidas, los días más largos y las flores floreciendo, una combinación perfecta para disfrutar del aire libre y de la naturaleza. Caminatas, paseos en bicicleta, visitas a parques, jardines botánicos o playas, hacer picnics, etc. Tenemos muchas formas de hacer a nuestros hijos e hijas conscientes de la importancia de hacer ejercicio físico mientras aprenden sobre el medio ambiente.

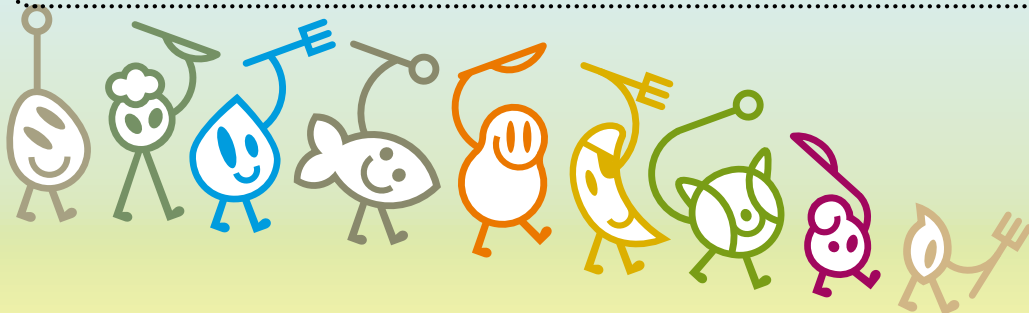
En mayo, hay muchas frutas y verduras de temporada deliciosas y saludables, como fresas, espárragos, guisantes, zanahorias y muchas más. Es común que a algunos niños y niñas no les gusten las verduras y productos de temporada de la primavera, pero es importante que los coman porque son muy nutritivos y esenciales para una dieta saludable. Con tanta y rica variedad, podemos hacer que la comida sea más atractiva visualmente al agregar diferentes colores y texturas a los platos, se sienten atraídos por los colores brillantes y las formas interesantes. Podemos preparar platos divertidos con las verduras y las frutas o presentarlas con un dip o salsa saludable. Ofrecer diferentes opciones y hacer combinaciones creativas harán que los niños y las niñas más reacios a comer verduras las acepten mejor. Recordar que involucrar a los niños y las niñas en la cocina, participando en su preparación, ayuda a que estén más dispuestos a probar nuevas comidas.

Y, ¿Qué tal preparar una pasta con calabacín y unos tomates cherry plantados en nuestro jardín o terraza? Podríamos involucrar a los niños y a las niñas en la plantación de semillas y en el cuidado de un pequeño huerto en casa. De esta manera, aprenden sobre la importancia de la agricultura y ayuda a que adquieran conocimientos de alimentación saludable.

Mayo es también un mes de importantes celebraciones, como el Día Internacional de los Trabajadores (1 de mayo), el Día de la Madre (primer domingo de mayo, una oportunidad para agradecer a las madres por su amor y cuidado) y el Día Internacional de la Familia (15 de mayo, un día en que se celebra la importancia de la familia y se promueven los valores familiares. Una oportunidad perfecta para pasar tiempo juntos).

En resumen, mayo es un mes que nos brinda oportunidades para disfrutar de la naturaleza, de los sabores frescos y saludables de la temporada y, muy especialmente, para honrar y agradecer a las personas importantes en nuestras vidas.

Así que, ¡preparémonos para disfrutar de todo lo que mayo nos trae!



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