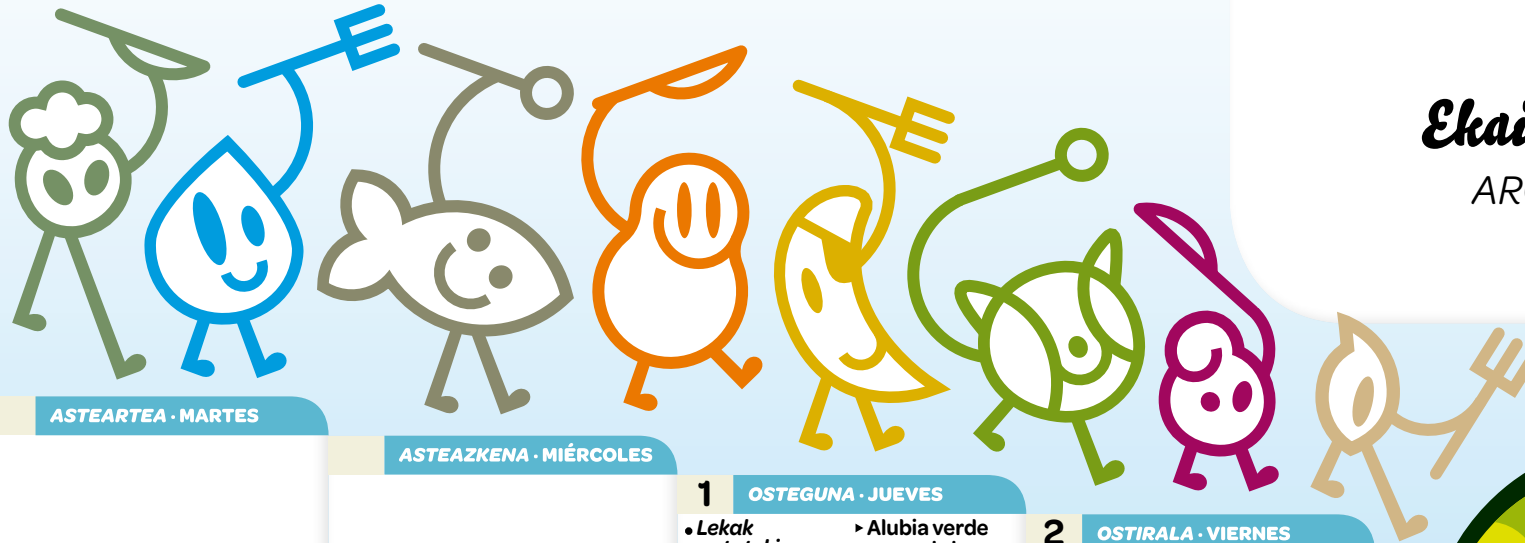


JANTOKI Osasungarria

COMEDOR Saludable

Ekaina . Junio
ARGIA Ikastola



ASTELEHENA · LUNES

ASTEARTEA · MARTES

ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

1 OSTEGUNA · JUEVES

- Lekak patatekin
- Txahalki gisatua
- Fruta
- ▶ Alubia verde con patata
- ▶ Ternera guisada
- ▶ Fruta

2 OSTIRALA · VIERNES

- Tomate eta artatxiki entsalada
- Dilista erregosiak
- Jogurt naturala
- ▶ Ensalada de tomate con mijo
- ▶ Lentejas estofadas
- ▶ Yogur natural

5 ASTELEHENA · LUNES

- Ilarrak
- Patata tortilla
- Fruta
- ▶ Guisantes
- ▶ Tortilla de patata
- ▶ Fruta

6 ASTEARTEA · MARTES

- Pasta entsalada
- Oilasko gisatua
- Fruta
- ▶ Ensalada de pasta
- ▶ Pollo guisado
- ▶ Fruta

7 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Zerbak patatekin
- Abadira labean erreta
- Fruta
- ▶ Acelga con patata
- ▶ Abadejo al horno
- ▶ Fruta

8 OSTEGUNA · JUEVES

- Osoko arroza barazkiekin
- Babarrun zuriak
- Jogurt naturala
- ▶ Arroz integral de verduras
- ▶ Alubias blancas
- ▶ Yogur natural

9 OSTIRALA · VIERNES

JANGELAKO FESTA
Menu berezia

FIESTA COMEDOR
Menú especial

12 ASTELEHENA · LUNES

- Espagetiak tomatearekin
- Arrautza nahaskia piperrekin
- Fruta
- ▶ Espaguetis con tomate
- ▶ Huevos revueltos con pimientos
- ▶ Fruta

13 ASTEARTEA · MARTES

- Osoko arroz entsalada
- Dilistak porru eta azenarioekin
- Jogurt naturala
- ▶ Ensalada de arroz integral
- ▶ Lentejas con puerro y zanahoria
- ▶ Yogur natural

14 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Barazki purea
- Haragi bolak saltsan
- Fruta
- ▶ Puré de verduras
- ▶ Albóndigas en salsa
- ▶ Fruta

15 OSTEGUNA · JUEVES

- Zerbak patatekin
- Arrautza-irinetan pasatutako limanda oilarra urazarekin
- Fruta
- ▶ Acelga con patata
- ▶ Limanda rebozada con lechuga
- ▶ Fruta

16 OSTIRALA · VIERNES

- Tomate entsalada
- Oilasko hegaltxoak
- Fruta
- ▶ Ensalada de tomate
- ▶ Alitas de pollo
- ▶ Fruta

19 ASTELEHENA · LUNES

- Pasta entsalada
- Legatza labean erreta
- Fruta
- ▶ Ensalada de pasta
- ▶ Merluza al horno
- ▶ Fruta

20 ASTEARTEA · MARTES

- Lekak patatekin
- Burualde gisatua
- Fruta
- ▶ Alubia verde con patata
- ▶ Cabezada guisada
- ▶ Fruta

21 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

22 OSTEGUNA · JUEVES

23 OSTIRALA · VIERNES

26 ASTELEHENA · LUNES

27 ASTEARTEA · MARTES

28 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

29 OSTEGUNA · JUEVES

30 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

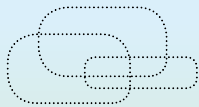
Elikagaiak hiru motetan sailka ditzakegu: elikagai naturalak, prozesatze egokiak eta ultraprozesatzeak. **Prozesatze egokiak** gure dietan maiz sartu daitezke eta ez dira osasunerako arriskutsuak, lehengai natural hauek aldatu egin diren arren, osasunerako kaltegarria den osagairik gehitu ez baitzaie. Gero eta azterketa gehiagok ultraprozesatutakoak gehiegizko pisuaren eta epe labur zein luzerako gaixotasun 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 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	PROZESATZE EGOKIEN adibideak	ULTRAPROZESATUEN adibideak
<ul style="list-style-type: none"> Barazki freskoak Fruita freskoak Fruitu lehor naturalak gatziak 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 Gatza Bihí osoko ogia Fruita izoztua edo deshidratatuta Fruitu lehorren krema 	<ul style="list-style-type: none"> Freskagarriak Edari energetikoak Ontziraturako zukuak Azukredun esnekiak Opilak Hestebeteak Merkaturaturako pizzak Galletak Findutako zerealak eta barritak Aurrekozinatuak Patata frijituak Gozokiak eta izozkiak Produktu dietetikoak Merkaturaturako saltsak Litxarkeriak Snacks



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 Aceites 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 Fruita 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

Eskola urte luzea igaro ondoren, ikasturtearen azken txanpan gaude. Ikasturteari amaiera emateko jarduera bereziak antolatuko dira, hala nola, txangoak eta kanpaldiak, ikasturte amaierako jaiak eta beste ekitaldi batzuk, oraindik une zirraragarriak biziko ditugu. Bestalde, nekeak eta ongi merezitako oporraldi batzuek gozatzeko gogoak zaildu egin dezakete ikasturtean zehar guztiz arrakastatsuek gertatu diren zereginetan jarri beharreko kontzentrazioa, eta ondorioz, neketsuagoa izan daiteke ikasturte amaiera. Eta baliteke eskola esperientzia jolasteko, abenturak izateko eta gauza berriak ikasteko lekutat hartzen duten haurrak ere nekatzea edo gogobetuta gertatzea. Azken bultzada bat baizik ez da falta amaitzeko. Aurrera gazteak, gutxiago gelditzen da eta!

Ikasturtean zehar arreta berezia jarri dugu zuen seme-alabek elikadura ohitura osasungarriak izan ditzaten, nutrizio egokia ezinbestekoa baita haurren garapen fisiko eta mentalarentzat. Hainbat dira elikadurak memorian, kontzentrazioan eta eskolako errendimendu kognitiboan duen zuzeneko eragina frogatu duten azterlanak. Gainera, gertutik zaindu behar dira ikastera emandako denboraren kalitatean zuzeneko eragina duten beste alderdi batzuk. Izan ere, zaindu egin behar dira ikasleen atsedenaldiak eta "deskonexio" orduak. Oso garrantzitsua da lo egiteko eta atseden hartzeko orduak errespetatzea, gerta liteke azken orduko betekadekin euren burua gehiegi nekatzea, eta ondorioz, ulermena eta oroimena oso kalteak gertatzea. Berdinekin harremanak edukitzeko eta kirolean aritzeko denbora izatea. Gure ikasturteko azken asteetan egin ditzakegun urrats txikiak dira, baina ikasturte amaiera askoz ere eramangarriagoa eta eragingarriagoa izaten lagun diezagukete.

Plazer handia izan da ikasturte hau zuekin partekatu izana eta ikastetxeko jantokian zeuen seme-alaben elikaduran eta zaintzan lagundu izana. Atal honetan elikadurari eta aisiari buruz eman dizkizuegun aholkuak eta gomendioak baliagarriak izatea espero dugu.

Gogoan izan seme-alaben elikadura zaintzen jarraitu behar dela, ongi hidratatuta egon behar dutela, bereziki egun beroenetan. Eta, oroz gain, gozatu une guztietan, eta itzuli indarberrituta datorren ikasturterako. Elikadura osasungarria eta behar bezala aprobetxatutako aisialdia ezinbestekoak dira zuen seme-alaben ongizaterako eta zorientasunerako.

Familian atseden hartzeko eta dibertsio eta abenturez betetako uda zorientatuta opa diezuegu. Aprobetxatu egun horiek oroitzapen ahaztezinak sortzeko, naturaz gozatzeko, gauza berriak ikasteko eta eguneroko errutinatik ihes egiteko.

Adeitasunez, Jangela Osasungarria,

Tras un largo año de aprendizajes, entramos en la recta final del curso escolar. Para despedirlo se organizarán actividades especiales, como excursiones y campamentos, fiestas de fin de curso y otras actividades, quedan momentos emocionantes. Por otro lado, el cansancio y las ganas de disfrutar de unas vacaciones bien merecidas, puede dificultar la concentración en tareas escolares que han sido todo un éxito durante el curso, haciendo de este final una cuesta arriba. Incluso los niños y niñas de menor edad que suelen vivir la experiencia escolar como si fuera un juego. Un lugar en el que vivir aventuras y aprender cosas nuevas, puede que también se cansen o se desanimen. Queda el último empujón para terminarlo ¡ánimo, ya queda menos!

Durante el curso escolar hemos puesto especial atención en que vuestros hijos e hijas sigan unos hábitos de alimentación saludables, una buena nutrición es fundamental para el desarrollo físico y mental del niño. Varios estudios han demostrado el impacto directo de la alimentación en la memoria, concentración, rendimiento cognitivo y escolar. Además, hay que vigilar otros aspectos que tienen una influencia directa en la calidad del tiempo dedicado a estudiar. Se trata de cuidar también sus horas de descanso y de "desconexión". Respetar las horas de sueño y descanso es muy importante, puede que lleguen a fatigar en exceso su mente con atracones de última hora con lo que la capacidad de comprensión y retención se ve muy perjudicada. Tener tiempo para sus relaciones con los iguales y hacer deporte. Son pequeñas pautas que podemos ir aplicando en nuestras últimas semanas de estudio y que nos pueden ayudar a que sea mucho más llevadero y eficaz.

Ha sido un placer compartir este curso escolar con ustedes y ayudarles con el cuidado y alimentación de sus hijos e hijas en el comedor escolar. Esperamos que los consejos de alimentación y recomendaciones de ocio que en este apartado les hemos ido ofreciendo, hayan sido de utilidad.

Recuerden seguir cuidando su alimentación y mantenerse hidratados, especialmente en los días más calurosos. Y, sobre todo, disfruten cada momento y regresen con energía renovada para el próximo curso escolar. Una alimentación saludable y un tiempo de ocio bien aprovechado son fundamentales para el bienestar y la felicidad de sus hijos e hijas.

Queremos desearles un feliz verano lleno de diversión, aventuras y descanso en familia. Aprovechen estos días para crear recuerdos inolvidables, disfrutar de la naturaleza, aprender cosas nuevas y desconectar de la rutina diaria.

Atentamente, Comedor Saludable,

