

JANTOKI Osasungarria

COMEDOR Saludable

Urria . Octubre
ARGIA Ikastola



2 ASTELEHENA · LUNES

- Dilistak barazkiekin
- Arraina labean erreta
- Fruta
- ▶ Lentejas con verduras
- ▶ Pescado al horno
- ▶ Fruta

9 ASTELEHENA · LUNES

- Entsalada: tomate eta tipulina
- Arrautza nahaskia barrerorriekin
- Fruta
- ▶ Ensalada de tomate y cebolleta
- ▶ Huevos revueltos con champiñones
- ▶ Fruta

16 ASTELEHENA · LUNES

- Arroza tomatearekin
- Burualdea saltsan
- Fruta
- ▶ Arroz con tomate
- ▶ Cabezada en salsa
- ▶ Fruta

23 ASTELEHENA · LUNES

- Dilistak porru eta azenarioekin
- Legatza menier saltsarekin
- Fruta
- ▶ Lentejas con puerro y zanahoria
- ▶ Merluza en salsa menier
- ▶ Fruta

30 ASTELEHENA · LUNES

- Barazki purea
- Arrautza-irinetan pasatutako arraina limoiarekin
- Fruta
- ▶ Puré de verduras
- ▶ Pescado rebozado con limón
- ▶ Fruta

3 ASTEARTEA · MARTES

- Barazki purea oloarekin
- Oilaskoa labean erreta
- Fruta
- ▶ Puré de verdura con avena
- ▶ Pollo al horno
- ▶ Fruta

10 ASTEARTEA · MARTES

- Txixirio erregosiak
- Oilaskoa saltsan
- Fruta
- ▶ Garbanzos estofados
- ▶ Pollo en salsa
- ▶ Fruta

17 ASTEARTEA · MARTES

- Babarrun nabarrak
- Arrautza-irinetan pasatutako legatza limoiarekin
- Fruta
- ▶ Alubias pintas
- ▶ Merluza rebozada con limón
- ▶ Fruta

24 ASTEARTEA · MARTES

- Eltzeko zopa fideoekin
- Oilaskoa saltsan
- Fruta
- ▶ Sopa de cocido con fideos
- ▶ Pollo en salsa
- ▶ Fruta

31 ASTEARTEA · MARTES

- Babarrun zuriak
- Oilasko eta barazki arroza
- Fruta
- ▶ Alubias blancas
- ▶ Arroz de pollo y verduras
- ▶ Fruta

4 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Borraja patatekin
- Arrautza nahaskia urazarekin
- Fruta
- ▶ Borraja con patata
- ▶ Huevos revueltos con lechuga
- ▶ Fruta

11 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Sasoiko entsalada
- Hanburgesak saltsan
- Jogurt naturala
- ▶ Ensalada de temporada
- ▶ Hamburguesas en salsa
- ▶ Yogur natural

18 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Sasoiko entsalada
- Fideua
- Jogurt naturala
- ▶ Ensalada de temporada
- ▶ Fideua
- ▶ Yogur natural

25 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Poke Bowl
- (Lekaleak, barazkiak, zerealak, fruta...)
- Jogurt naturala
- ▶ Poké Bowl
- ▶ (Legumbre, verdura, cereal, fruta...)
- ▶ Yogur natural

ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

5 OSTEGUNA · JUEVES

- Entsalada ilustratua
- Pasta txahalkiz egindako Boloñiako erara
- Fruta
- ▶ Ensalada ilustrada
- ▶ Pasta boloñesa de ternera
- ▶ Fruta

12 OSTEGUNA · JUEVES

19 OSTEGUNA · JUEVES

- Zerbak patatekin
- Barrengorri tortilla
- Fruta
- ▶ Acelga con patata
- ▶ Tortilla de champis
- ▶ Fruta

26 OSTEGUNA · JUEVES

- Zerbak patatekin
- Nahaskia piperrekin
- Fruta
- ▶ Acelga con patata
- ▶ Revuelto con pimientos
- ▶ Fruta

OSTEGUNA · JUEVES

6 OSTIRALA · VIERNES

- Babarrun zuriak
- Barazki arroza
- Jogurt naturala
- ▶ Alubias blancas
- ▶ Arroz de verduras
- ▶ Yogur natural

13 OSTIRALA · VIERNES

- Dilistak barazkiekin
- Legatza Orioko erara
- Fruta
- ▶ Lentejas con verduras
- ▶ Merluza al Orio
- ▶ Fruta

20 OSTIRALA · VIERNES

- Barazki purea
- Oilasko hegalak
- Fruta
- ▶ Puré de verdura
- ▶ Alitas de pollo
- ▶ Fruta

27 OSTIRALA · VIERNES

- Kuia patatarekin labean erreta
- Bururaldea saltsan
- Fruta
- ▶ Calabaza con patata al horno
- ▶ Cabezada en salsa
- ▶ 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

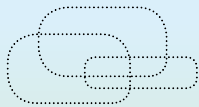
Elikagaiak hiru motetan sailka ditzakegu: elikagai naturalak, prozesatze egokiak eta ultraprozesatzeak. **Prozesatze egokiak** gure dietan maiz sartu daitezke eta ez dira osasunerako arriskutsuak, lehengai natural hauek aldatu egin diren arren, osasunerako kaltegarria den osagairik gehitu ez baitzaie. 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 kalorietatik 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 gatzik eta hazirik gabe Tuberkuiluak eta sustraiak Egoscariak Arrainak eta mariskoak Arrautza Haragia Olio birjinak Kafea, kakao purua eta infusioak Belarrak eta espeziak 	<ul style="list-style-type: none"> Kontserbak gehirgarrik gabe Barazki izoztuak Jogurt naturala Gazta Bihí osoko ogia Fruita 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



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

Iritsi da udazkena. Irailaren 23an hasi zen, baina, egia esan, uda atzean uzten ari ginela sentitzen genuen ikasturte berria hasi zenetik. Udako alaitasuna, koleorea eta berotasuna alde batera utzita, udazkenak lehenengo egun hotzak ekartzen ditu, egunik laburrenak, eta giro nostalgiko eta triste bati bide eman liezaioke, ez bagenu kontuan hartuko gauza erakargarriak ere ekartzen dituela, hala nola gure basoetako gama kromatiko sinestezina. Gure seme-alabekin paseatu ahal izatea, eguzkipean kiskal daitezkeelako kezkatu gabe, eta hostoak nola erortzen diren edo haizeak lurretik altxatu eta urrutira nola eramaten dituen ikustea. Aurpegian aire freskoa sentitzea. Pastelak egitea eta sagarrak erretzea, labeak bero handia botatzen duelako kezkatu gabe. Berriz ere janari gisatuak eta errekiez gozatzea. Gaztainak. Kalabazak... eta merkatuetara distira osoan iristen diren hainbat frutak eta barazkiak, haien propietate, bitamina eta efektu antioxidatzaile ugariak eta guzti, immunitate sistema gripearean eta hotzeriaren aurka borrokatzeko indartzen laguntzeko.

Jakina denez, zenbat eta elikagai oinarritzko, fresko, gehigarri kimikorik gabe eta prozesatu gabe gehiago hartzen ditugun gure elikaduraren bidez, orduan eta nutrizio kalitate handiagoa izango dugula. Arreta berezia jarri beharko genuke, batez ere, elikagaien jatorrian, eta lehenetasuna eman sasoiko eta gure ingurunekeo produktuei. Bai, sasoiko elikagaiak jateaz ari gara. Probatu nahi duzu? Comedor Saludable horretan ari gara, eta gure eskola menuaren parte izango dira. Bai horixe! Haurrez ari gara hitz egiten, dena haiengan hasten delako, haiek direlako gure Km 0-a.

Haien beharrak gure erantzukizuna dira. Eta haien elikadura biologikoak gain, elikadura emozionala ere zaindu behar dugu. Funtsezkoa da haiekin dugun harremana zaintzea, hori baita haien garapenean modu positiboan eragiteko aukera emango digun gauza bakarra. Beldurrak, negarrak, kasketak, ezezkoak, gatazkak, desadostasun adierazpenak edo ezinegona kudeatzen lagundu behar diegu, halakorik dagoenean, eta haien berezko esploratzaile sena ez mugatu. Azken finean, haien haur arima zaindu behar dugu. Haiek esango digute zer behar duten, eta beraiekin konektatu besterik ez dugu egin behar.

Itzuli da zalaparta eskola jantokietara, eta, horrekin batera, janaria ez ezik, baita mahaiko arauak eta jateko ohitura onak ere. Presentzia, entzutea, galdera burutsuak, jakin-mina, enpatia, emozioak...

Espero dugu gurasoek arnasa lasai hartzea, seme-alabek jangelako errutinari berriz nola ekiten dioten ikusiaz.

Izangoan beti zuen esanetara gaudela.

Ya estamos en otoño. Lo cierto es que empezó el viernes 23 de septiembre, aunque desde que empezó el nuevo curso ya sentíamos que íbamos dejando atrás el verano. Tras la alegría, el colorido y el calorcito del verano, el otoño trae los primeros fríos, los días más cortos, y podría dar paso a un ambiente generalizado de nostalgia y tristeza si no nos hiciésemos conscientes que también trae consigo cosas tan atractivas como la increíble gama cromática que inunda nuestros bosques. El poder pasear con nuestras criaturas sin estar pendientes de lo que aprieta el sol para ver como caen las hojas o como el viento las levanta del suelo y las lleva muy lejos. Sentir el aire fresco en la cara. Hacer pasteles y asar manzanas sin preocuparte por el calor que echa el horno. Volver a los guisos y asados. Las castañas. Las calabazas... Y una amplia variedad de frutas y verduras que llegan a los mercados en todo su esplendor y con múltiples propiedades, vitaminas y efectos antioxidantes que nos ayudan a reforzar el sistema inmunitario para luchar contra gripes y resfriados.

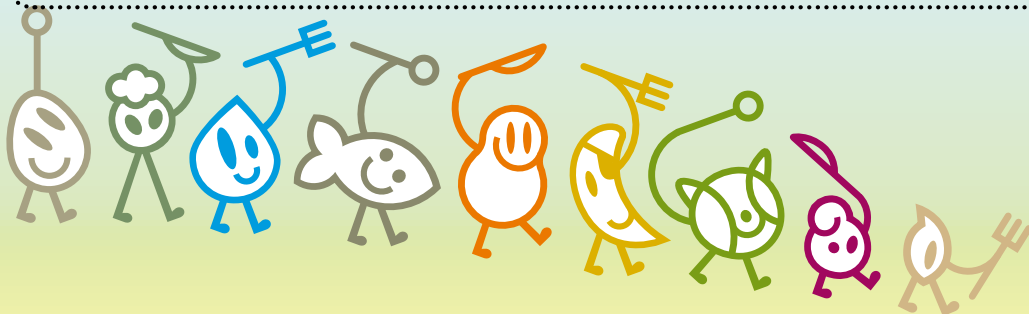
Sabemos que cuantos más alimentos vitales, frescos, libres de aditivos químicos y no procesados abundan en la alimentación, mayor calidad nutricional. Deberíamos poner especial atención sobre todo en el origen de los alimentos, priorizando en los productos que son de temporada y de la zona. Sí, hablamos de comer alimentos de temporada ¿Te apuntas? Nosotros en Comedor Saludable ya estamos en ello, y formarán parte de nuestro menú escolar. ¡Faltaría más! Hablamos de la infancia, porque todo empieza allí, ella es el Km 0.

Sus necesidades son nuestra responsabilidad. Y debemos atender no sólo su nutrición biológica sino su nutrición emocional. Es esencial cuidar la relación con ellos y ellas, porque es lo único que nos va a permitir influir de forma positiva en su desarrollo acompañando y ayudando a gestionar sus miedos, sus llantos, sus berrinches, sus rechazos, sus conflictos, sus expresiones de disconformidad, su carácter inquieto, cuando lo haya, animar y no limitar a ese explorador por naturaleza. En definitiva, atendiendo a su alma de niño, de niña... Ellos y ellas nos dirán qué precisan, sólo necesitamos conectar con quienes son.

El bullicio ha vuelto a los comedores escolares y, con ello, no sólo la comida, sino las normas en la mesa y los buenos hábitos alimenticios. La presencia, la escucha, las preguntas poderosas, la curiosidad, la empatía, las emociones...

Esperamos que padres y madres respiren con tranquilidad observando a sus hijos e hijas retomar la rutina del comedor.

Recordaros que siempre estamos a vuestra disposición.



JANTOKI
Osasungarria
.....
COMEDOR
Saludable

