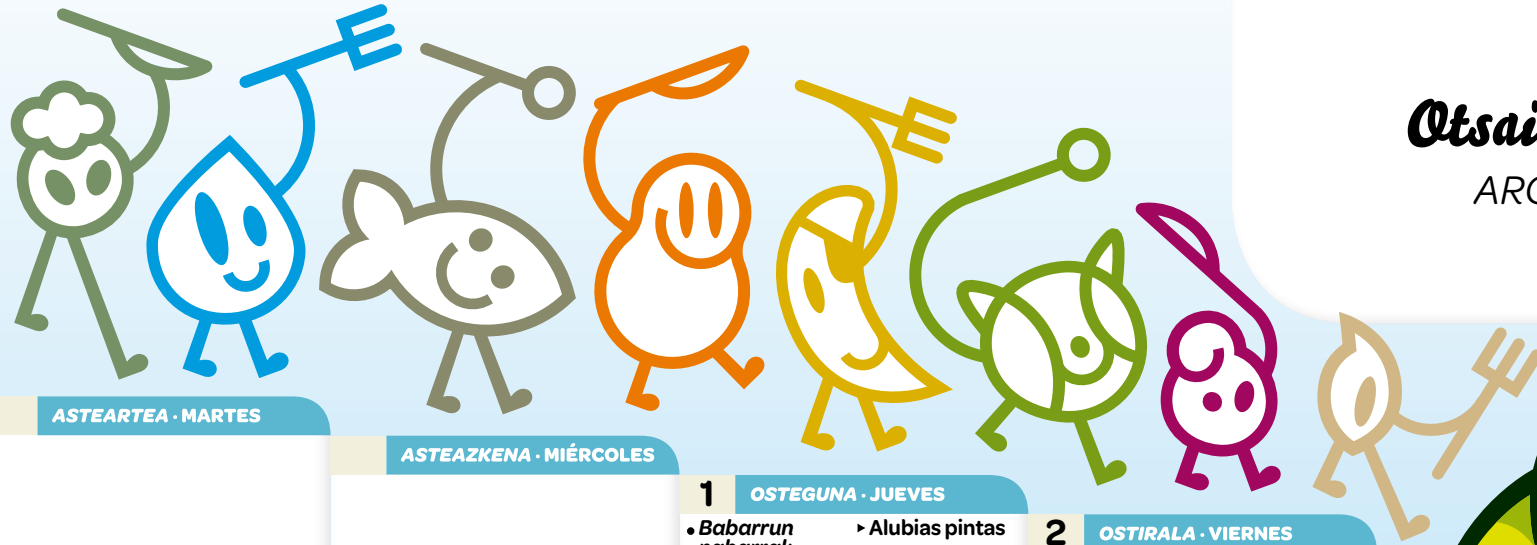


JANTOKI Osasungarria

COMEDOR Saludable



Otsaila. Febrero
ARGIA Ikastola



JANTOKI Osasungarria

COMEDOR Saludable

ASTELEHENA · LUNES	ASTEARTEA · MARTES	ASTEAZKENA · MIÉRCOLES	1 OSTEGUNA · JUEVES • Babarrun nabarrak • Kuskusa barazkiekin • Jogurt naturala ▶ Alubias pintas ▶ Cous cous con verdura ▶ Yogur natural	2 OSTIRALA · VIERNES • Arroza tomatearekin • Legatza labean erreta baratzuriek • Fruta ▶ Arroz con tomate ▶ Merluza al horno con ajitos ▶ Fruta
5 ASTELEHENA · LUNES • Dilistak barazkiekin • Haragi arroza • Fruta ▶ Lentejas con verdura ▶ Arroz de carne ▶ Fruta	6 ASTEARTEA · MARTES • Eltzeko zopa • Arrautza nahaskia barrengorriekin • Fruta ▶ Sopa de cocido ▶ Huevo revuelto con champis ▶ Fruta	7 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES • Borraja patatekin • Barazki eta oilasko fideua • Fruta ▶ Borraja con patatas ▶ Fideua de verdura y pollo ▶ Fruta	8 OSTEGUNA · JUEVES • Neguko entsalada • Oilaskoa labean erreta bere saltsan • Fruta ▶ Ensalada de invierno ▶ Pollo al horno en su jugo ▶ Fruta	9 OSTIRALA · VIERNES • Aza patatekin • Kuskusa barazki eta txitxirioekin • Jogurt naturala ▶ Berza con patata ▶ Cous cous con verdura y garbanzos ▶ Yogur natural
12 ASTELEHENA · LUNES	13 ASTEARTEA · MARTES	14 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES	15 OSTEGUNA · JUEVES	16 OSTIRALA · VIERNES
19 ASTELEHENA · LUNES • Makarroiak baratzuriek • Solomoa Errioxako erara • Fruta ▶ Macarrones con ajitos ▶ Lomo a la riojana ▶ Fruta	20 ASTEARTEA · MARTES • Babarrun zuriak • Osoko arroza barazkiekin • Jogurt naturala ▶ Alubias blancas ▶ Arroz integral con verduras ▶ Yogur natural	21 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES • Borraja patatekin • Oilasko errea entsaladarekin • Fruta ▶ Borraja con patata ▶ Pollo asado con ensalada ▶ Fruta	22 OSTEGUNA · JUEVES • Kuia purea • Patata tortilla • Fruta ▶ Puré de calabaza ▶ Tortilla de patata ▶ Fruta	23 OSTIRALA · VIERNES • Dilistak • Arrautza-irinetan pasatutako legatza limoiarekin • Fruta ▶ Lentejas ▶ Merluza rebozada con limón ▶ Fruta
26 ASTELEHENA · LUNES • Azalorea bexamelarekin • Arrautza nahaskia barrengorriekin • Fruta ▶ Coliflor con bechamel ▶ Huevos revueltos con champis ▶ Fruta	27 ASTEARTEA · MARTES • Babarrun nabarrak • Legatza labean erreta • Fruta ▶ Alubias pintas ▶ Merluza al horno ▶ Fruta	28 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES • Kuia patatarekin labean erreta • Makarroiak Boloniako erara • Fruta ▶ Calabaza con patata al horno ▶ Macarrones a la boloñesa ▶ Fruta	29 OSTEGUNA · JUEVES • Zerbak patatekin • Oilaskoa laranja saltsan • Fruta ▶ Acelga con patata ▶ Pollo en salsa de naranja ▶ Fruta	OSTIRALA · VIERNES

2024

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 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 kaloretatik 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 gehirgarrik 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 barritik 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 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 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

Otsaila bigarren hila da, eta urteko laburrena. Neska-mutikoeekin datu bitxiak partekatzea historiari buruz solas egiteko era dibertigarria izaten ahal da, gauzen zentzua ulertzea zein garrantzitsua den ikus dezaten; esate baterako, otsailaren iraupena erromatarren garaiko kontua dela esaten ahal diegu, nola iritsi garen egungo egutegia izatera eta zergatik dituen otsailak 28 egun eta, lau urtean behin, 29.

Negu bete-betea izaki, otsailak hotza dakarkigu, baina ekitaldi interesgarri jositako hila ere bada, eta esperientzia hezigarriak izaten ahal dira.

Zer iruditzen zikoinak ikustera joaten bagara? Gaztelaniazko esaera zahar batek dioenez, "Por San Blas, la cigüeña verás". Otsaila da hegazti handi horien hila, eta habiak egiteko izaten dituzten erroken berri emanez gero etxeko txikiei, ingurumenaren garrantziak jabetuko dira. Lodosa, Cortes, Funes, Corella, Castejón, Milagro eta Tuteran kasik seguru ikusiko dituzue. Gainera, otsaila basahegaztien elikaduraren hila da ere bada; aukera ezin hobea, beraz, hegaztientzako janlekuak egiteko eta espezie horien kontserbazioaren alde zer egiten ahal dugun eztabaidatzeko.

Otsailaren 14an San Valentín eguna da; egun ederra etxean geratu eta, goxo-goxo, maitasunezko film bat ikusteko, edo maitasunari eta tratu onari buruzko istorio bat irakurri eta gure seme-alabekin gai horien gainean hitz egiteko.

Inauteriak ere otsailean izaten dira, mundu osoan, gainera. Nafarroan desfileak, ikuskizunak, dantzak eta erritual magikoak egiten dira, koloretsu-koloretsuak eta fantasiako pertsonaiekin. Ekitaldi horietako asko Kultura Intereseko Ondasun izendatuta daude, eta inauterietako tradizio aberatsetan murgiltzeko parada eskaintzen digute.

Etxeko txikienek biziki maite dute mozorrotzea, eta inauteriak aitzakia perfektua dira sormenari eta dibertsioari bide emateko.

Neguko pasealdietako hotzari aurre egiteko, labea pizten ahal dugu etxean eta, hartara, etxea berotzeaz gain, mahai inguruan biltzeko aitzakia ematen diguten urrinez beteko dugu. Nafarroan inauterietako zer errezeta tipiko dauden ikertzea familia-giroan egiteko moduko jarduera dibertigarri eta hezigarria izaten ahal da. Gainera, bertako sukaldaritzaren tradizioak gauzatzean ukitu berezia emango diegu neguko esperientziei.

Balia ditzagun une horiek guztiak elkarrekin ikasteko eta elkarrekin gozatzeko negu honetan!

Febrero el segundo mes y el más corto del año. Compartir con los niños y las niñas datos curiosos como el de que su duración está relacionada con la época de los romanos, el de cómo hemos llegado al calendario actual y por qué febrero acabó con 28 días o con 29 días cada cuatro años, puede ser una manera divertida de iniciar conversaciones sobre la historia y la importancia de comprender el sentido de las cosas.

Aunque el invierno está en pleno apogeo y febrero nos recibe con frío, es un mes lleno de eventos interesantes que pueden convertirse en experiencias educativas.

¿Qué les parecería una excursión para observar cigüeñas? Como reza el refrán, "Por San Blas, la cigüeña verás". Febrero es el mes de estas majestuosas aves, y compartir historias sobre sus desafíos para anidar puede sensibilizar a los niños y las niñas sobre la importancia del medio ambiente. Lugares como Lodosa, Cortes, Funes, Corella, Castejón, Milagro y Tudela son ideales para avistarlas. Además, febrero es el mes nacional de la alimentación de aves silvestres, una excelente oportunidad para construir comederos de pájaros y discutir cómo podemos contribuir a la conservación de estas especies.

El 14 de febrero, conocido como el Día de San Valentín, es una excelente ocasión para disfrutar de una película bajo una mantita, leer una historia y conversar con ellos y ellas sobre el amor y los buenos tratos.

El carnaval, celebrado en todo el mundo, también tiene su espacio en febrero. En Navarra, las festividades incluyen desfiles, espectáculos, danzas y rituales mágicos llenos de color y personajes fantásticos. Muchos de estos eventos son declarados Bien de Interés Cultural, ofreciendo una oportunidad única para sumergirse en la rica tradición carnavalesca.

Disfrazarse es una actividad que siempre entusiasma a los más pequeños y pequeñas, y el carnaval proporciona la excusa perfecta para dejarse llevar por la creatividad y la diversión.

Para contrarrestar el frío durante los paseos invernales, encender el horno no sólo calienta la casa, sino que también la llena con aromas que invitan a reunirse en la mesa. Investigar las recetas típicas de la Comunidad Foral en Carnaval puede ser una actividad divertida y educativa para realizar en familia. Además, explorar las tradiciones culinarias locales añade un toque especial a la experiencia invernal.

¡Aprovechemos cada momento de estos para aprender y disfrutar juntos durante este invierno!

