

# JANTOKI Osasungarria

## COMEDOR Saludable

Apirila . Abril  
ARGIA Ikastola



1 ASTELEHENA · LUNES

2 ASTEARTEA · MARTES

3 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

4 OSTEGUNA · JUEVES

5 OSTIRALA · VIERNES

8 ASTELEHENA · LUNES

- Ilarrak olio gordinarekin
- Solomoa piperrekin
- Fruta

- ▶ Guisantes con aceite crudo
- ▶ Lomo con pimientos
- ▶ Fruta

9 ASTEARTEA · MARTES

- Makarroiak baratxuri frijiturekin
- Arrautza-irinetan pasatutako legatza limoiarekin
- Fruta

- ▶ Macarrones con ajitos fritos
- ▶ Merluza rebozada con limón
- ▶ Fruta

10 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Zerbak patatekin
- Oilasko errea bere zukuari
- Fruta

- ▶ Acelga con patatas
- ▶ Pollo asado en su jugo
- ▶ Fruta

11 OSTEGUNA · JUEVES

- Txixirio entsalada
- Arroza orburuekin eta garizainzuriekin
- Jogurt naturala

- ▶ Ensalada de garbanzos
- ▶ Arroz con alcachofa, trigueros
- ▶ Yogur natural

12 OSTIRALA · VIERNES

- Barazki purea
- Arrautza nahaskia barrerorriekin
- Fruta

- ▶ Puré de verduras
- ▶ Huevos revueltos con champis
- ▶ Fruta

15 ASTELEHENA · LUNES

- Makarroiak tomatearekin
- Legatza Orioko erara
- Fruta

- ▶ Macarrones con tomate
- ▶ Merluza al Orio
- ▶ Fruta

16 ASTEARTEA · MARTES

- Babarrun nabarrak
- Osoko arroza barazkiekin
- Jogurt naturala

- ▶ Alubias pintas
- ▶ Arroz integral con verduras
- ▶ Yogur natural

17 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Sasoiko entsalada
- Haragi bolak saltsan
- Fruta

- ▶ Ensalada de temporada
- ▶ Albóndigas en salsa
- ▶ Fruta

18 OSTEGUNA · JUEVES

- Zerbak patatekin
- Arrautza nahaskia barrerorriekin
- Fruta

- ▶ Acelga con patata
- ▶ Huevo revuelto con champis
- ▶ Fruta

19 OSTIRALA · VIERNES

- Barazki purea
- Oilasko hegaltxoak
- Fruta

- ▶ Puré de verduras
- ▶ Alitas de pollo
- ▶ Fruta

22 ASTELEHENA · LUNES

- Dilistak porru eta azenarioekin
- Legatza labean erreta
- Fruta

- ▶ Lentejas con puerro y zanahoria
- ▶ Merluza al horno
- ▶ Fruta

23 ASTEARTEA · MARTES

- Azenario purea
- Oilasko saltsan
- Fruta

- ▶ Puré de zanahoria
- ▶ Pollo en salsa
- ▶ Fruta

24 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Zerbak patatekin
- Solomoa plantxan urazarekin
- Fruta

- ▶ Acelga con patatas
- ▶ Lomo a la plancha con lechuga
- ▶ Fruta

25 OSTEGUNA · JUEVES

- Baratzeko entsalada
- Nahaskia piperrekin
- Fruta

- ▶ Ensalada de la huerta
- ▶ Revuelto con pimientos
- ▶ Fruta

26 OSTIRALA · VIERNES

- Ilarrak
- Makarroiak baratxuriekin
- Jogurt naturala

- ▶ Guisantes
- ▶ Macarrones con ajitos
- ▶ Yogur natural

29 ASTELEHENA · LUNES

- Barazki purea
- Oilasko eta barazki fideua
- Jogurt naturala

- ▶ Puré de verduras
- ▶ Fideua de pollo y verduras
- ▶ Yogur natural

30 ASTEARTEA · MARTES

- Ilarrak olio gordinarekin
- Arrautza-irinetan pasatutako legatza limoiarekin
- Fruta

- ▶ Guisantes con aceite crudo
- ▶ Merluza rebozada con limón
- ▶ Fruta

ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

OSTEGUNA · JUEVES

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 alergenokoak eduki ditzaketek. 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

### ELIKAGAI 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 arriskuak, 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 ugari 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.

#### ELIKAGAI NATURALEN adibideak

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

#### PROZESATZE EGOKIEN adibideak

- Kontserbak gehigarririk gabe
- Barazki izoztuak
- Jogurt naturala
- Gatza
- 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

## 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

- 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

Apirilak ongietorria ematen digu klima ezin aurreikusizko batekin, egun eguzkitsuak euritsu bihur baitaitezke minutu gutxian. Trantsizio hilabetea da, eta udaberria distiratzten hasten den arren, oraindik ere negua ate joka etor daiteke. Horregatik, garrantzitsua da berokiak eta aterkiak prest izatea, edozer gertatzen dela ere.

Esaera zaharrek ere gogorazten digute zeinen aldakorra den hilabete hau: *“Apirila euritsu, urte hura ogitsu”, “Apirila on ikusi nahi duenak, ehun urtez behar du bizi”, “Apirila bero, negua gero”, “Apirilean euria goian-behean”, “Apirileko egunak hiru aro”*. Aprobetxa ditzagun esaera horiek haurrei irakasteko eguraldia aldakorra dela eta garrantzitsua dela zirkunstantzietara egokitzea. Gainera, ikusaraz diezaiekegu apirileko euria ezinbestekoa dela soroak ureztatze eta uzta ugariak izateko. Ibaietan eta urtegietan ur maila egoki mantentzen laguntzen du euri horrek, eta horrela, abereentzat eta nekazaritzarako ur baliabideak egonen direla ziurtatzen da. Eta apirileko egun epelak larreak hazteko eta animaliak ugaltzeko ere onuragarriak dira, eta lurra prestatzen laguntzen dute uzta eta hazkuntza denboraldi ona izateko.

Hilabete honen erdian, merezitako atsedenaldia hartzen dugu, aste eta erdiko oporraldiarekin udaberri bete-betean. Egun horietan, Aste Santuko antzezpen tradizionalak eta prozesioak ikus daitezke Nafarroako hiri eta herrietako kaleetan zehar. Une ezin hobea da leku berriak ezagutzeko eta aire libreaz gozatzeko. Txangoak egin ditzakegu Nafarroako beste leku batzuetara, parke naturala, museoetara, edo, besterik gabe, gure hirian paseatu eta bertako txoko ezkutua ezagutu.

Eta zer hoberik apirilaz gozatzeko, sasoiko plater gozoak dastatzea baino. Gisatu tradizionalak ez ezik, udaberriko elikagai freskoekin prestatutako jaki berriak ere proba ditzakegu. Sasoiko barazkiekin egindako entsaladak eta merkaturan agertzen hasten diren fruta freskoekin egindako postreak aukera bikaina dira urte sasoi honetarako.

Apirilean zernahi egiten dugula ere, garrantzitsuena izanen da une bakoitzaz gozatzea, eta hilabete honek eskaintzen dizkigun aukera guztiei irekita egotea. Pozez, aurkikuntzaz eta familian bizi izandako une onez beteta etor dakizuela apirila!

Abril nos da la bienvenida con un clima impredecible, donde los días soleados pueden convertirse en lluviosos en cuestión de minutos. Es un mes de transición, donde la primavera comienza a mostrar su esplendor, pero el invierno aún puede hacer acto de presencia. Por eso, es importante estar preparados con abrigos y paraguas para cualquier eventualidad.

Los proverbios y refranes populares nos recuerdan la versatilidad de este mes: *“En abril, aguas mil”, “Abril puede traer rocío, y otras veces helada y frío”, “En abril, cada gota vale por mil”, “Sale marzo y entra abril, nubecitas a llorar y campitos a reír”*. Aprovechemos estas expresiones para enseñar a los niños y las niñas sobre la naturaleza cambiante del tiempo y la importancia de adaptarnos a las circunstancias. Además, podemos hacerles ver como las lluvias de abril son vitales para regar los campos y dar abundancia a las cosechas. Ayudan a mantener los niveles de agua en ríos y embalses, asegurando así la disponibilidad de recursos hídricos para el ganado y la agricultura. Y como los días templados de abril también son beneficiosos para el crecimiento de pastos y la reproducción de animales, preparando el terreno para una temporada de cosechas y cría exitosa.

En medio de este mes, nos espera un merecido descanso con una semana y media de vacaciones en plena primavera. También en estas fechas las representaciones tradicionales y procesiones de la Semana Santa recorrerán las calles de ciudades y pueblos de Navarra. Es el momento perfecto para explorar nuevos lugares y disfrutar del aire libre. Podemos planificar excursiones a otros lugares de nuestra Comunidad, a parques naturales, visitas a museos locales o simplemente pasear por nuestra ciudad y descubrir sus rincones ocultos.

Y qué mejor manera de disfrutar de abril que con deliciosos platos de temporada. En lugar de centrarnos en los guisos tradicionales, podemos explorar nuevas recetas que aprovechen los ingredientes frescos de la primavera. Ensaladas con vegetales de temporada y postres con las frutas frescas que comienzan a aparecer en el mercado, son excelentes opciones para esta época del año.

No importa cómo decidamos aprovechar abril, lo importante es disfrutar de cada momento y estar abiertos a todas las experiencias que este mes nos ofrece. ¡Que abril sea un mes de alegría, descubrimiento y buenos momentos en familia!

