

JANTOKI Osasungarria

COMEDOR Saludable



Maiatza . Mayo
ARGIA Ikastola



JANTOKI Osasungarria

COMEDOR Saludable

ASTELEHENA · LUNES

ASTEARTEA · MARTES

1 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

2 OSTEGUNA · JUEVES

3 OSTIRALA · VIERNES

6 ASTELEHENA · LUNES

- Ilarrak olio gordinarekin
- Solomoa barrerorriekin
- Fruta
- ▶ Guisantes con aceite crudo
- ▶ Lomo con champiñones
- ▶ Fruta

7 ASTEARTEA · MARTES

- Makarroiak baratxuri frijituekin
- Arrautza-irinetan pasatutako legatza limoiarekin
- Fruta
- ▶ Macarrones con ajitos fritos
- ▶ Meruza rebozada con limón
- ▶ Fruta

8 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Baratzeko entsalada
- Oilasko errea bere zukuari
- Fruta
- ▶ Ensalada de la huerta
- ▶ Pollo asado en su jugo
- ▶ Fruta

9 OSTEGUNA · JUEVES

- Zerbak patatekin
- Arrautza nahaskia urazarekin
- Fruta
- ▶ Acelga con patatas
- ▶ Huevos revueltos con lechuga
- ▶ Fruta

10 OSTIRALA · VIERNES

- Babarrun nabarrak
- Arroza orburuekin eta gari-zainzuriekin
- Jogurt naturala
- ▶ Alubias pintas
- ▶ Arroz con alcachofas y trigueros
- ▶ Yogur natural

13 ASTELEHENA · LUNES

- Dilistak porru eta azenarioekin
- Legatza Orioko erara
- Fruta
- ▶ Lentejas con puerro y zanahoria
- ▶ Merluza al Orio
- ▶ Fruta

14 ASTEARTEA · MARTES

- Porrusalda
- Oilaskoa saltsan
- Fruta
- ▶ Porrusalda
- ▶ Pollo en salsa
- ▶ Fruta

15 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Sasoiko entsalada
- Pasta Boloniako saltsarekin
- Fruta
- ▶ Ensalada de temporada
- ▶ Pasta con salsa Boloñesa
- ▶ Fruta

16 OSTEGUNA · JUEVES

- Ilarrak olio gordinarekin
- Oilasko fideua
- Banana irabiakia
- ▶ Guisantes con aceite crudo
- ▶ Fideua de pollo
- ▶ Batido de plátano

17 OSTIRALA · VIERNES

- Barazki kuskusa
- Patata tortilla
- Fruta
- ▶ Cous-Cous de verduras
- ▶ Tortilla de patata
- ▶ Fruta

20 ASTELEHENA · LUNES

- Osoko arroza tomatearekin
- Legatza labean erreta
- Fruta
- ▶ Arroz integral con tomate
- ▶ Merluza al horno
- ▶ Fruta

21 ASTEARTEA · MARTES

- Txitxirio entsalada
- Barazki kuskusa
- Jogurt naturala
- ▶ Ensalada de garbanzos
- ▶ Cous-Cous de verduras
- ▶ Yogur natural

22 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Zerbak patatekin
- Solomoa plantxan urazarekin
- Fruta
- ▶ Acelga con patatas
- ▶ Lomo a la plancha con lechuga
- ▶ Fruta

23 OSTEGUNA · JUEVES

- Baratzeko entsalada
- Oilasko limoiarekin
- Fruta
- ▶ Ensalada de la huerta
- ▶ Pollo al limón
- ▶ Fruta

24 OSTIRALA · VIERNES

- Makarroiak baratxuri frijituekin
- Arrautza nahaskia piperrekin
- Fruta
- ▶ Macarrones con ajitos fritos
- ▶ Huevos revueltos con pimientos
- ▶ Fruta

27 ASTELEHENA · LUNES

- Dilista gisatuak
- Oilasko eta barazki fideua
- Fruta
- ▶ Lentejas guisadas
- ▶ Fideua de pollo y verduras
- ▶ Fruta

28 ASTEARTEA · MARTES

- Barazki purea
- Arrautza-irinetan pasatutako legatza limoiarekin
- Fruta
- ▶ Puré de verdura
- ▶ Merluza rebozada con limón
- ▶ Fruta

29 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Pasta entsalada
- Haragi bolak saltsan
- Fruta
- ▶ Ensalada de pasta
- ▶ Albóndigas en salsa
- ▶ Fruta

30 OSTEGUNA · JUEVES

- Zerbak patatekin
- Arrautzak urazarekin
- Fruta
- ▶ Acelga con patatas
- ▶ Huevos con lechuga
- ▶ Fruta

31 OSTIRALA · VIERNES

- Babarrun nabarrak
- Arroza gari-zainzuri eta orburuekin
- Jogurt naturala
- ▶ Alubias pintas
- ▶ Arroz de trigueros y alcachofas
- ▶ Yogur natural

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 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.

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
- Gazta
- 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 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

- 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

Hemen dugu maiatza, ikasturteko une erabakigarria; izan ere, bi hilabete eskas falta dira eskolak amaitzeko. Hilabete honetan, zailen egiten zaizkien ikasgaien presioa senti dezakete haurrek eta nerabeek, ahaztu gabe hilabeteetan egindako ahaletinagatik pilatu duten neke. Nola lagundu diezaiekegu ikasturtearen azken etapa honetan? Funtsezkoa da orain arte egin dituzten lorpenak aitortzea, eta horiek oinarri gisa erabiltzea, ikasten jarraitu dezaten. Elkarrekin lan egitea zereginak planifikatzeko, helburu errealistak eta lorgarriak ezarri. Garrantzitsua da, halaber, egunero egiaztatzea zer aurrerapen egiten dituzten, eta gai eta seguru sentitzen direla ziurtatzea. Hori egiten badugu, motibatuta aurrera jarraitzeko behar duten bultzada emango diegu.

Baina ikasteaz gain, funtsezkoa da ere atseden hartzea eta, oro har, bizi ohitura osasungarriak izatea. Barne hartuta elikadura askotarikoa eta orekatua. Maiatzean, tenperatura igotzean, gure otorduak egokitu ditzakegu eta jaki arinagoak eta freskagarriagoak aukeratu, hala nola entsaladak, zopa hotzak eta azkarrago prestatzen diren jakiak. Sasoiko barazki ugariak erabiltzen baditugu, hala nola mingarratzak, baratxuri freskoak, errefauak eta orburuak, jaki gozoak eta nutritiboak prestatuko ditugu. Sasoiko fruta freskoa ere erabil dezakegu, hala nola marrubiak, abrikotak eta mizpirak; osasuntsu egoteko behar ditugun mantenugaiak emanen dizkigute.

Bertako eta sasoiko produktuen kontsumoa sustatzen badugu, gure osasunari laguntzeaz gain, nekazaritza jasangarria eta ingurumenaren babesa ere bultzatuko ditugu. Gainera, aukera bikaina izan daiteke familian Nafarroako txokoak ezagutzeko, hala nola Erribera, eta bertako nekazaritza jarduera aberatsa. Bertan, gastronomia jai bat egiten da urtero barazkiak goraiatzeko, Tuteran izanik haien hiriburu. Jardunaldiak antolatzen dira, hainbat ekintzarekin: produktu nagusien dasta gozoak, erakusketak, hitzaldiak, sukaldaritza tailerrak... Aukera paregabea bertako sukaldaritzaz gozatzeko eta Amaren Eguna ospatzeko.

Aisialdiko jardueri dagokienez, aukera ugari daude maiatzean gozatzeko. Garai ezin hobea da sortzaileak izan eta ikasleei esperientzia aberasgarriak eta dibertigarriak eskaintzeko, energiaz kargatu daitezten ikasturtearen azken txanpari ekiteko.

Animo eta segi aurrera, ausart!

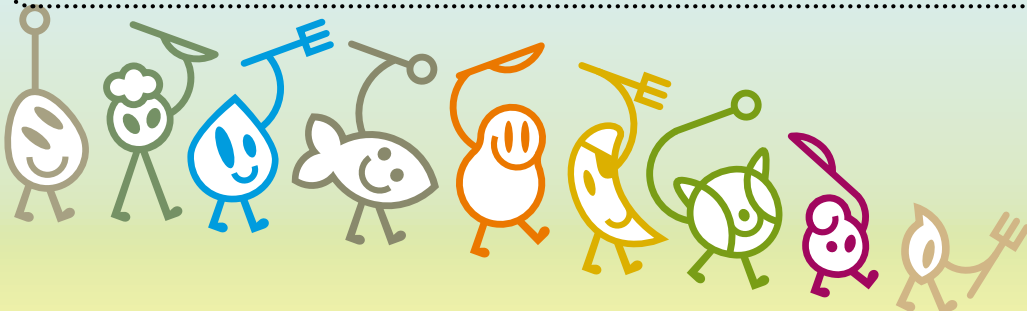
Llegamos al mes de mayo, un momento crucial en el año académico, con apenas un par de meses por delante antes de que finalicen las clases. Es una etapa en la que niños, niñas y adolescentes pueden empezar a sentir la presión de las asignaturas que les resultan más difíciles, sumado al cansancio acumulado tras varios meses de esfuerzo. ¿Cómo podemos apoyarlos en este tramo final? Es fundamental reconocer sus logros hasta ahora y utilizarlos como base para seguir avanzando en su aprendizaje. Trabajar en conjunto para planificar las tareas, estableciendo metas realistas y alcanzables. Es importante también verificar diariamente su progreso y asegurarse de que se sientan capaces y seguros. Al hacerlo, les estaremos brindando el impulso necesario para seguir adelante con motivación.

Además de la dedicación académica, es crucial recordar la importancia del descanso y de hábitos de vida saludables en general. Esto incluye una alimentación variada y equilibrada. En mayo, con la llegada de temperaturas más cálidas, podemos adaptar nuestras comidas optando por platos más ligeros y refrescantes como ensaladas, sopas frías y preparaciones más rápidas. Con la variedad de verduras y hortalizas de temporada, como acederas, ajos tiernos, rabanitos y alcachofas, podemos crear platos deliciosos y nutritivos. También podemos disfrutar de frutas frescas de la temporada, como fresas, albaricoques y nísperos, que nos aportan los nutrientes necesarios para mantenernos saludables.

Fomentar el consumo de productos locales y de temporada no sólo beneficia nuestra salud, sino que también apoya la agricultura sostenible y la preservación del medio ambiente. Además, es una excelente oportunidad para explorar en familia lugares como la Ribera navarra, conocida por su rica actividad agrícola. Aquí, cada año se celebra una fiesta gastronómica dedicada a exaltar la verdura, con Tudela como la capital de éstas. Se organizan jornadas completas con deliciosas degustaciones de los principales productos, exposiciones, charlas, talleres de cocina, catas, una ocasión perfecta para disfrutar de la cocina local y celebrar el Día de la Madre.

En cuanto a las actividades de ocio, hay una variedad de opciones para disfrutar en mayo. Es el momento perfecto para ser creativos y proporcionarles experiencias enriquecedoras y divertidas que les permitan recargar energías para el tramo final del curso.

¡Ánimo y a seguir adelante con determinación!



JANTOKI
Osasungarria
COMEDOR
Saludable