

JANTOKI Osasungarria

COMEDOR Saludable



Otsaila . Febrero
ARGIA Ikastola



3 ASTELEHENA · LUNES

- Eitzeko zopa
- Indioilar erregosia
- Fruta
- ▶ Sopa de cocido
- ▶ Estofado de pavo
- ▶ Fruta

10 ASTELEHENA · LUNES

- Makarroiak tomatearekin
- Legatza labean erreta panadera patatekin
- Fruta
- ▶ Macarrones con tomate
- ▶ Merluza al horno con patata panadera
- ▶ Fruta

17 ASTELEHENA · LUNES

- Kuia purea
- Arrautza nahaskia barrerorriekin
- Fruta
- ▶ Puré de calabaza
- ▶ Huevos revueltos con champiñones
- ▶ Fruta

24 ASTELEHENA · LUNES

- Dilista erregosia
- Arroz tomatearekin
- Jogurt naturala
- ▶ Lentejas estofadas
- ▶ Arroz con tomate
- ▶ Yogur natural

ASTELEHENA · LUNES

4 ASTEARTEA · MARTES

- Dilistak porru eta azenarioekin
- Arrautza nahaskia barrerorriekin
- Fruta
- ▶ Lentejas con puerro y zanahoria
- ▶ Huevos revueltos con champiñones
- ▶ Fruta

11 ASTEARTEA · MARTES

- Azalorea baratzurriekin
- Oilaskoa labean erreta
- Fruta
- ▶ Coliflor con ajitos
- ▶ Pollo al horno
- ▶ Fruta

18 ASTEARTEA · MARTES

- Baratzeko entsalada
- Kuskusa oilasko eta barazkiekin
- Jogurt naturala
- ▶ Ensalada de Huerta
- ▶ Cour-cous con pollo y verduras
- ▶ Yogur natural

25 ASTEARTEA · MARTES

- Barazki purea
- Legatza txapiro saltsan
- Fruta
- ▶ Puré de verduras
- ▶ Merluza en salsa de chipirón
- ▶ Fruta

ASTEARTEA · MARTES

5 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Aza patatekin
- Arrautza-irinetan pasatutako legatza limoiarekin
- Fruta
- ▶ Berza con patata
- ▶ Merluza rebozada con limón
- ▶ Fruta

12 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Borraja patatekin
- Txahalki hanburgesak tomate saltsarekin
- Fruta
- ▶ Borraja con patata
- ▶ Hamburguesas de ternera con salsa de tomate
- ▶ Fruta

19 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Brokolia labean erreta
- Solomoa plantxan urazarekin
- Fruta
- ▶ Brócoli al horno
- ▶ Lomo a la plancha con lechuga
- ▶ Fruta

26 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Zerbak patatekin
- Makarroiak Boloniako erara
- Fruta
- ▶ Acelga con patata
- ▶ Macarrones a la Boloñesa
- ▶ Fruta

ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

6 OSTEGUNA · JUEVES

- Zerbak patatekin
- Fideua barazki eta oilaskoarekin
- Jogurt naturala
- ▶ Acelga con patata
- ▶ Fideuá con verduras y pollo
- ▶ Yogur natural

13 OSTEGUNA · JUEVES

- Babarrun nabarrak
- Arrautza nahaskia labean erretako brokoliarekin
- Fruta
- ▶ Alubias pintas
- ▶ Huevos revueltos con brócoli al horno
- ▶ Fruta

20 OSTEGUNA · JUEVES

- Babarrun zuriak barazkiekin
- Legatza Errioxako erara
- Fruta
- ▶ Alubias blancas con verduras
- ▶ Merluza a la Riojana
- ▶ Fruta

27 OSTEGUNA · JUEVES

- Azalorea txixirioekin
- Oilasko errea bere zukuan
- Fruta
- ▶ Coliflor con garbanzos
- ▶ Pollo asado en su jugo
- ▶ Fruta

OSTEGUNA · JUEVES

7 OSTIRALA · VIERNES

- Barazki purea
- Burualdea piperrekin
- Fruta
- ▶ Puré de verduras
- ▶ Cabezada con pimientos
- ▶ Fruta

14 OSTIRALA · VIERNES

- Neguko entsalada
- Arroz beltza
- Jogurt naturala
- ▶ Ensalada de invierno
- ▶ Arroz negro
- ▶ Yogur natural

21 OSTIRALA · VIERNES

- Fideo zopa
- Oilasko hegialak uraza entsaladarekin
- Fruta
- ▶ Sopa de fideos
- ▶ Alitas de pollo con ensalada de lechuga
- ▶ Fruta

28 OSTIRALA · VIERNES

- Entsalada ilustratua
- Aza tortilla
- Fruta
- ▶ Ensalada ilustrada
- ▶ Tortilla de berza
- ▶ Fruta

OSTIRALA · VIERNES

2025

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

Escola 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 hauetatik 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	PROZESATZE EGOKIEN adibideak	ULTRAPROZESATUEN adibideak
<ul style="list-style-type: none"> Barazki freskoak Fruta freskoak Fruitu lehor naturalak gatzik eta hazirik gabe Tuberkuuluak eta sustraiak Egoskariak Arrainak eta mariskoak Arrautza Haragia Olio birjinak Kafea, kakao purua eta infusioak Belarrak eta espeziak 	<ul style="list-style-type: none"> Kontserbak gehigarririk gabe Barazki izoztuak Jogurt naturala Gazta Bihitako ogia Fruta izoztua edo deshidratatuta Fruitu lehorren krema 	<ul style="list-style-type: none"> Freskagarriak Edari energetikoak Ontziraturako zukuak Azukredun esnekiak Opilak Hestebebeak Merkaturaturako pizzak Galletak Findutako zerealak eta barritak Aurrekozinatuak Patata frijituak Gozokiak eta izozkiak Produktu dietetikoak Merkaturaturako saltsak Litxakeriak 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

Bitxikeriaz eta ikaskuntzaz beteriko hilabetea

Hilabete laburrena da otsaila, baina, zalantzarik gabe, urteko interesgarrietakoa. 28 edo 29 egun besterik ez ditu, eta iraupen horrek antzinako Erroman du jatorria, non egutegiak hainbat aldaketa izan baitzuten gaur erabiltzen dugunera iritsi arte. Hilabete hau abiapuntu bikaina da haurrekin egutegiaren historiari buruz hitz egiteko eta otsailaren 29a lau urtean behin bakarrik zergatik agertzen den azaltzeko.

Otsailean irimo mantentzen bada ere neguko hotza, hilabete honek aukera asko eskaintzen ditu familian ikasteko eta gozatzeko. Klimak horretarako aukera ematen badu, zergatik ez aprobetxatu naturaz gozatzera ateratzeko eta zikoinek behatzeko? Otsaila da hegazti migratzaile horien hilabetea, eta Tuter, Lodosa edo Corella bezalako lekuetara joatea hezkuntza abentura bihurtu daiteke. Konta diezaiekegu zikoinek nola egiten dioten aurre neguari eta zer erronka dituzten habia egiteko tokiak aurkitzeko, eta horrek ingurumena zaintzeari buruz sentibiltzaile ditzaie haurrak. Gainera, hilabete ezin hobea da otsaila basa hegaztien elikaduraren hilabetea dela gogoraratzeko, aukera paregabea etxeko janlekuak eraikitze eta espezie horien kontserbazioari buruz ikasteko!

Otsailaren 14an San Valentín eguna ospatzen da, aukera egokia maitasunaz, adiskidetasunaz eta elkarrekiko errespetuaz hitz egiteko. Egun hori une aproposa izan daiteke haurrekin hausnartzeko gure harremanetan tratu onak duten garrantziak. Inauterietako ospakizunetan murgiltzera gonbidatzen gaitu hilabete honek. Nafarroan, magiaz, mozorroz eta dantzaz betetako festa da inauteria. Une ezin hobea da eskualde osoan hain gogotsu ospatzen diren tradizioak ezagutzeko. Ez daitezela falta eskulanak eta etxean egindako mozorroak!

Eta hotzaren aurrean babes bila dabilzanentzat, labea piztu eta etxea sukaldeko beroarekin eta usainekin betetzea baino gauza hobirik ez dago. Zergatik ez ikertu elkarrekin data hauetako ohiko errezetak? Gozatzeaz gain, haurrek bertako sukaldaritzako tradizioei buruz ikas dezakete, bai eta produktu eta plater tipikoak baloratzen ere. Beraz, hilabete honetan zehar, naturan gertatzen diren aldaketekin hasi eta gure kulturarekin konektatzeko aukera ematen diguten jaiekin buka, ikasten jarraitzeko aprobetxa dezakegu, familian une ahaztezinak sortuz eta partekatuz. Aprobetxa dezagun!

Un mes lleno de curiosidades y aprendizaje

Febrero es el mes más corto, pero sin duda uno de los más interesantes del año. Su duración, de sólo 28 o 29 días, tiene su origen en la antigua Roma, donde el calendario sufrió varias modificaciones hasta llegar al que usamos hoy. Este mes es un excelente punto de partida para conversar con los niños y las niñas sobre la historia de los calendarios y por qué el 29 de febrero aparece sólo cada cuatro años.

Aunque el frío invernal se mantiene firme durante febrero, este mes ofrece muchas oportunidades para aprender y disfrutar en familia. Si el clima lo permite, ¿por qué no aprovechar para salir a disfrutar de la naturaleza y observar a las cigüeñas? Febrero es el mes de estas aves migratorias, y un paseo a lugares como Tudela, Lodosa o Corella puede convertirse en una aventura educativa. Contarles sobre cómo las cigüeñas enfrentan el invierno y sus desafíos para encontrar lugares donde anidar puede sensibilizarlos sobre el cuidado del medio ambiente. Además, el mes es perfecto para recordar que febrero es el mes de la alimentación de aves silvestres, una oportunidad para construir comederos caseros y aprender sobre la conservación de estas especies!

El 14 de febrero se celebra el Día de San Valentín, una ocasión para hablar sobre el amor, la amistad y el respeto mutuo. Este día puede ser el momento ideal para reflexionar con los niños y las niñas sobre la importancia de los buenos tratos en nuestras relaciones.

Este mes también nos invita a sumergirnos en las celebraciones del Carnaval. En Navarra, el Carnaval es una fiesta llena de magia, disfraces y danzas. Es el momento perfecto para conocer las tradiciones que se celebran con tanto entusiasmo en toda la región. ¡Qué no falten las manualidades y los disfraces caseros!

Y para quienes buscan refugio del frío, nada mejor que encender el horno y llenar la casa con el calor y los aromas de la cocina. ¿Por qué no investigar juntos recetas típicas de estas fechas? Además de disfrutar, los niños y las niñas pueden aprender sobre las tradiciones culinarias locales y a valorar los productos y platos típicos.

Por lo tanto, durante este mes, desde los cambios en la naturaleza hasta las festividades que nos permiten conectar con nuestra cultura, podemos aprovechar para seguir aprendiendo, creando y compartiendo momentos inolvidables en familia. ¡Aprovechémoslo!

