

JANTOKI Osasungarria

COMEDOR Saludable



Urtarrila . Enero
ARGIA Ikastola



JANTOKI Osasungarria

COMEDOR Saludable

ASTELEHENA · LUNES

Empty menu box for January 1st.

ASTEARTEA · MARTES

Empty menu box for January 2nd.

1 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

Empty menu box for January 3rd.

2 OSTEGUNA · JUEVES

Empty menu box for January 4th.

3 OSTIRALA · VIERNES

Empty menu box for January 5th.

6 ASTELEHENA · LUNES

Empty menu box for January 6th.

7 ASTEARTEA · MARTES

Empty menu box for January 7th.

8 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Dilista erregosiak
- Hiru gutuziako arzoa
- Jogurt naturala
- ▶ Lentejas estofadas
- ▶ Arroz tres delicias
- ▶ Yogur natural

9 OSTEGUNA · JUEVES

- Brokolia labean erreta
- Burualdea saltsan
- Fruta
- ▶ Brócoli al horno
- ▶ Cabezada en salsa
- ▶ Fruta

10 OSTIRALA · VIERNES

- Zerbak patatekin
- Oilaskoa labean erreta urazarekin
- Fruta
- ▶ Acelga con patata
- ▶ Pollo al horno con lechuga
- ▶ Fruta

13 ASTELEHENA · LUNES

- Azenario purea
- Txahalki hanburgesak tomatearekin
- Fruta
- ▶ Puré de zanahoria
- ▶ Hamburguesas de ternera con tomate
- ▶ Fruta

14 ASTEARTEA · MARTES

- Babarrun gorriak
- Aza tortilla
- Fruta
- ▶ Alubias rojas
- ▶ Tortilla de berza
- ▶ Fruta

15 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Espiralak tomatearekin
- Arrautza-irinetan pasatutako legatza urazarekin
- Fruta
- ▶ Espirales con tomate
- ▶ Merluza rebozada con lechuga
- ▶ Fruta

16 OSTEGUNA · JUEVES

- Txitxirio gisatuak
- Kuskusa barazkiekin
- Jogurt naturala
- ▶ Garbanzos guisados
- ▶ Cous cous con verdura
- ▶ Yogur natural

17 OSTIRALA · VIERNES

- Borraja patatekin
- Oilaskoa laranja saltsan
- Fruta
- ▶ Borraja con patata
- ▶ Pollo en salsa de naranja
- ▶ Fruta

20 ASTELEHENA · LUNES

- Eltzeko zopa
- Solomoa Errioxako erara
- Fruta
- ▶ Sopa de cocido
- ▶ Lomo a la riojana
- ▶ Fruta

21 ASTEARTEA · MARTES

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

22 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Zerbak patatekin
- Oilasko hegalak entsaladarekin
- Fruta
- ▶ Acelga con patata
- ▶ Allitas de pollo con ensalada
- ▶ Fruta

23 OSTEGUNA · JUEVES

- Neguko entsalada
- Makarroiak baratxuriekkin
- Jogurt naturala
- ▶ Ensalada de invierno
- ▶ Macarrones con ajitos
- ▶ Yogur natural

24 OSTIRALA · VIERNES

- Azenario purea
- Legatza txipiroi saltsan
- Fruta
- ▶ Puré de zanahoria
- ▶ Merluza en salsa de chipirón
- ▶ Fruta

27 ASTELEHENA · LUNES

- Makarroiak tomatearekin
- Patata tortilla
- Fruta
- ▶ Macarrones con tomate
- ▶ Tortilla de patata
- ▶ Fruta

28 ASTEARTEA · MARTES

- Babarrun zuriak
- Legatza Errioxako erara
- Fruta
- ▶ Alubias blancas
- ▶ Merluza a la riojana
- ▶ Fruta

29 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Azalorea baratxuriekkin
- Txahalki hanburgesak saltsan
- Fruta
- ▶ Coliflor con ajitos
- ▶ Hamburguesas de ternera en salsa
- ▶ Fruta

30 OSTEGUNA · JUEVES

- Babarrun nabarrak
- Barazki arzoa
- Jogurt naturala
- ▶ Alubias pintas
- ▶ Arroz de verduras
- ▶ Yogur natural

31 OSTIRALA · VIERNES

- Brokolia labean erreta
- Oilasko gisatua
- Fruta
- ▶ Brócoli al horno
- ▶ Pollo guisado
- ▶ Fruta

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

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 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 ugarien erreduntzat jotzen dituzte. Horregatik, elikagai horiek gure dietatik kanpo mantendu behar ditugu. **Ultraprozesatutako** elikagaien ezaugarri nagusia osagai hauek 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
- Tuberkuuluak 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
- Hestebebeak
- Merkaturatutako pizzak
- Galletak
- Findutako zerealak eta barritak
- Aurrekozinatuak
- Patata frijituak
- Gozokiak eta izozkiak
- Produktu dietetikoak
- Merkaturatutako 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

- 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

Urtarrila hasiera, asmo eta aukera berrien hilabetea da. Gabonetako jaietako magiaren ondoren, “urtarrileko aldapa” ospetsuarekin topo egiten dugu, ekonomiko zein emozionalarekin, eta eguneroko erritmora itzultzea erronka izan daiteke. Egokitzapen prozesu horrek, negu gordina ere badela kontuan hartuta, arreta, pazientzia eta oreka berreskuratzeko estrategiak behar ditu.

Oporrak une bereziz betetako parentesia izan ohi dira, eta gure errutinak aldatzen dituzte: ordutegiak desdoituta ditugu, jarduera gehiegi egiten ditugu eta, askotan, elikadura aukera ez hain osasuntsuak egiten ditugu. Aldaketa horiek haur eta nerabeei eragiten diete batez ere, eta hainbat sintomarekin adieraz dezakete: nekea, suminkortasuna, apetitu falta edo lo egiteko arazoak. Seinale horiek naturalak eta ohiko ohituretaranzko trantsizio prozesuaren parte dira.

Nola erraztu dezakegu prozesu hori eta lagundu urtea energiari eta motibazioz hasten?

- 1. Emozioak normalizatzea:** Gogorik eza eta, are gehiago, nekea aldi baterakoa eta egun bizien ondoren ohiko dela ulertzen laguntzeak lasaitu egingo ditu.
- 2. Ohiturak pixkanaka berreskuratzeko:** Loaren ordutegiak, otorduak eta eguneroko jarduerak pixkanaka berriz doitzeko dena kolpe batean doitzeko baino eraginkorragoa izango da.
- 3. Familia lotura sustatzea:** Urtarrila une bikaina da familiako helburuak ezartzeko. Adibidez, “helburu positiboen egutegi” bat egin dezakezue. Egutegi horretan, kide bakoitzak helburu erraz eta motibatzaileak izango ditu: errezeta berri bat egiten ikastea edo naturan denbora gehiagoz gozatzea. Jarduera mota lankidetzara erantzukizuna eta iraunkortasuna.
- 4. Osasuna eta ongizatea lehenestea:** Elikadura orekatu eta elikagarria itzultzeak, sasoiko produktuak baliatuz (zitrikoak, neguko barazkiak eta fruitu lehorrak), familia osoaren energia biziberritzen lagunduko du.

Bihur dezagun errutinarako itzulera esperientzia aberasgarri. Urtarrila ez da ikastetxera eta lanera itzultzeko hilabetea bakarrik, familia gisa konektatzeko, tradizio berriak sortzeko eta urte osoan eusteko ohitura positiboak sendotzeko aukera ere bada.

HEL BURU ETA HARMONIAZ BETETAKO URTARRILA IZAN DEZAZUELA!

Enero es un mes de nuevos comienzos, propósitos y oportunidades. Tras la magia de las festividades navideñas, nos encontramos con la conocida “cuesta de enero”, tanto económica como emocional, y el regreso al ritmo cotidiano puede resultar un desafío. Este proceso de adaptación, acompañado por el invierno más crudo, requiere atención, paciencia y estrategias para recuperar el equilibrio.

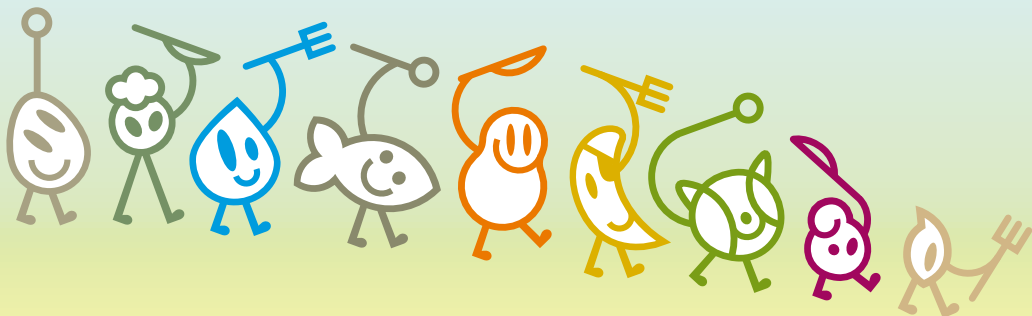
Las vacaciones suelen ser un paréntesis lleno de momentos especiales que alteran nuestras rutinas: horarios desajustados, exceso de actividades y, a menudo, elecciones alimenticias menos saludables. Estas alteraciones afectan especialmente a niños, niñas y adolescentes, que pueden manifestar síntomas como cansancio, irritabilidad, falta de apetito o problemas para dormir. Estas señales son naturales y forman parte del proceso de transición hacia los hábitos regulares.

¿Cómo podemos facilitar este proceso y ayudarles a empezar el año con energía y motivación?

- 1. Normalizar las emociones:** Ayudarles a entender que sentir desánimo e incluso cansancio es algo temporal y habitual después de unos días tan intensos les dará tranquilidad.
- 2. Recuperar los hábitos de forma gradual:** Reajustar los horarios de sueño, las comidas y las actividades cotidianas de manera progresiva será más efectivo que tratar de hacerlo todo de golpe.
- 3. Fomentar la unión familiar:** Enero es un excelente momento para establecer metas en familia. Por ejemplo, podríais crear un “Calendario de Propósitos Positivos” donde cada miembro contribuya con objetivos sencillos y motivadores: desde aprender una receta nueva hasta disfrutar más tiempo en la naturaleza. Este tipo de actividades refuerza valores como la cooperación, la responsabilidad y la perseverancia.
- 4. Priorizar la salud y el bienestar:** Volver a una alimentación equilibrada y nutritiva, aprovechando los productos de temporada como cítricos, verduras de invierno y frutos secos, ayudará a revitalizar la energía de toda la familia.

Transformemos el regreso a la rutina en una experiencia enriquecedora. Enero no solo es el mes de la vuelta al cole y al trabajo, sino también una oportunidad para conectar como familia, crear nuevas tradiciones y fortalecer hábitos positivos que se prolonguen durante todo el año.

OS DESEAMOS UN ENERO LLENO DE PROPÓSITOS Y ARMONÍA



JANTOKI
Osasungarria
COMEDOR
Saludable