

# JANTOKI Osasungarria

## COMEDOR Saludable

Martxo . Marzo  
ARGIA Ikastola



3 ASTELEHENA · LUNES

4 ASTEARTEA · MARTES

5 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

6 OSTEGUNA · JUEVES

7 OSTIRALA · VIERNES

10 ASTELEHENA · LUNES

- Azenario purea
- Burualde gisatua
- Fruta

- ▶ Puré de zanahoria
- ▶ Cabezada guisada
- ▶ Fruta

11 ASTEARTEA · MARTES

- Babarrun nabarrak
- Legatza txipiroi saltsan
- Fruta

- ▶ Alubias pintas
- ▶ Merluza en salsa de chipirón
- ▶ Fruta

12 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Aza patatekin
- Oilaskoa baratzuriarekin
- Fruta

- ▶ Berza con patata
- ▶ Pollo al ajillo
- ▶ Fruta

13 OSTEGUNA · JUEVES

- Brokolia labean erreta
- Arrautzak urazarekin
- Fruta

- ▶ Brócoli al horno
- ▶ Huevos con lechuga
- ▶ Fruta

14 OSTIRALA · VIERNES

- Sasoiko entsalada
- Oilasko, barazki eta txipiroi paella
- Jogurt naturala

- ▶ Ensalada de temporada
- ▶ Paella de pollo, verduras y calamar
- ▶ Yogur natural

17 ASTELEHENA · LUNES

- Eltzeko zopa
- Oilasko izterrak beren zukuuan
- Fruta

- ▶ Sopa de cocido
- ▶ Muslos de pollo en su jugo
- ▶ Fruta

18 ASTEARTEA · MARTES

- Dilistak porru eta azenaioekin
- Arrautzak Aurora saltsarekin
- Fruta

- ▶ Lentejas con puerro y zanahoria
- ▶ Huevos con salsa Aurora
- ▶ Fruta

19 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Azalorea baratzuriekkin
- Txahalki hanburgesak tomatearekin
- Fruta

- ▶ Coliflor con ajitos
- ▶ Hamburguesas de ternera con tomate
- ▶ Fruta

20 OSTEGUNA · JUEVES

- Txixirio gisatuak
- Kuskusa barazkiekin
- Jogurt naturala

- ▶ Garbanzos guisados
- ▶ Cous cous con verdura
- ▶ Yogur natural

21 OSTIRALA · VIERNES

- Borraja patatekin
- Arrautza-irinetan pasatutako legatza limoiarekin
- Fruta

- ▶ Borraja con patata
- ▶ Merluza rebozada con limón
- ▶ Fruta

24 ASTELEHENA · LUNES

- Makarroiak tomatearekin
- Arrautzak barrengorriekin
- Fruta

- ▶ Macarrones con tomate
- ▶ Huevos con champis
- ▶ Fruta

25 ASTEARTEA · MARTES

- Kuia purea
- Solomoa
- Fruta

- ▶ Puré de calabaza
- ▶ Lomo
- ▶ Fruta

26 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Zerbak patatekin
- Txipiroiak tintan
- Fruta

- ▶ Acelga con patata
- ▶ Calamares en su tinta
- ▶ Fruta

27 OSTEGUNA · JUEVES

- Brokolia labean erreta
- Oilasko laranja saltsan
- Fruta

- ▶ Brócoli al horno
- ▶ Pollo a la naranja
- ▶ Fruta

28 OSTIRALA · VIERNES

- Babarrun zuriak
- Arroza barazkiekin
- Jogurt naturala

- ▶ Alubias blancas
- ▶ Arroz con verduras
- ▶ Yogur natural

31 ASTELEHENA · LUNES

- Dilista gisatuak
- Patata tortilla
- Fruta

- ▶ Lentejas guisadas
- ▶ Tortilla de patata
- ▶ Fruta

ASTEARTEA · MARTES

ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

OSTEGUNA · JUEVES

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

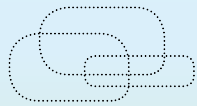
Elikagaiak hiru motetan sailka ditzakegu: elikagai naturalak, prozesatze egokiak eta ultraprozesatzeak. **Prozesatze egokiak** gure dietan maiz sartu daitezke eta ez dira osasunerako arriskuak, lehengai natural hauek aldatu egin diren arren, osasunerako kaltegarria den osagairik gehitu ez baitzaie. Gero eta azterketa gehiagok ultraprozesatutakoak gehiegizko pisuaren eta epe labur 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
- Gehigarriak 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
- Hestebeletak
- 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

Ipar hemisferioan udaberria ofizialki martxoaren 20ra arte iritsiko ez den arren, hildaren hasieratik jada sumatzen da iristear dela. Egunak luzatzen dira, klima leuntzen da eta natura iratzartzen hasten da kimu berriekin eta kolore kartsuekin. Aldaketa horrek aukera ezin hobea ematen digu aire zabalean jarduerak gehiago antolatzeke, eta hori haurrek dute gogoko bereziki.

Martxoa hilabete ezin hobea da ingurunearekiko duten jakin-mina pizteko, inguruan duten mundu naturalari behatzeko, horri buruz galdetzeko, ikertzeko eta horrekin hunkitzeko aukera emanez. Naturan zuzeneko esperientziak edukiz, ingurumenari buruzko ikaskuntza sustatzeaz gain, hausnarketarako, elkarrizketarako eta autoestimurako trebetasunak ere sustatzen ditugu.

Urte-saso hori ahalik eta gehien aprobetxatzeko, bisitak antola ditzakegu gure hiriko hiri-baratzeetara. Han haurrek bertatik bertara ezagutu ahal izango dute hainbat elikagai nola landatzen diren. Lurra lantzen ari diren nekazariekin topo egiten badugu, ziur pozik partekatuko dituztela beren jakituria eta uztaren sekretuak. Beti dago zerbait berria ikasteko!

Beste aukera erakargarri bat izan daiteke, luparekin esploratzen ibiltzea: intsektuak, tximeletak eta erleak esploratzera irtetea loreak nola polinizatzen dituzten ikusteko; eta hostoak eta naturako xehetasun txikiak esploratzea. Koadernoak eraman ditzakete ikusten dutenari buruz marrazteko edo idazteko. Eta altxor-bilketa bat egiten badugu? Hostoak, harriak edo eroritako loreak bil ditzakegu, gero sailkatu edo haiek eskulanak egiteko. Eta, euria ari badu eta etxetik atera nahi ez baduzue, jarduera polita izan daiteke barazki, lore edo usain-belarren haziak loreontzi txikietan landatzea eta nola hazten diren ikusi eta ikastea.

Eskola-jantokiekin dugun konpromisoaren harira, sasoi produktuen alde egiten jarraitzen dugu; izan ere, hilabete hauetan lortzen dute hiltze-puntu onena eta hazteko funtzioak mantentzea ematen dituzte. Udaberrian, eskaintza askotarikoa eta orekatua da, neguko azken barazkiak urtaro berriko lehen uztekin konbinatzen dira. Horien artean hauek dira aipagarriak: ilarrak, zainzuri zuriak eta gari-zainzuriak, orburuak, zerbak, baba freskoak, erremolatxak eta endibia, porruak, errefauak, azak eta azaloreak. Frutei dagokienez, honako gutizia hauek topatuko ditugu, besteak beste: marrubiak, kiwiak, ahuakateak, pomeloak, laranja eta udareak.

Aprobetxa dezagun hilabete hau naturarekin konektatzeko eta elikadura osasungarri eta orekatuaz gozatzeko.

Martxoak kolorea, zaporea eta une ahaztezinak ekar diezazkizuela!

Aunque la primavera no hará su entrada oficial en el hemisferio norte hasta el 20 de marzo, desde comienzos de mes ya se percibe su llegada. Los días se alargan, el clima se suaviza y la naturaleza empieza a despertar con tímidos brotes y colores vibrantes. Este cambio nos brinda la oportunidad perfecta para organizar más actividades al aire libre, algo que entusiasma especialmente a los niños y niñas.

Marzo es un mes ideal para despertar su curiosidad por el entorno, permitiéndoles observar, preguntar, investigar y emocionarse con el mundo natural que les rodea. A través de experiencias directas en la naturaleza, fomentamos no solo su aprendizaje sobre el medio ambiente, sino también habilidades como la reflexión, el diálogo y la autoestima.

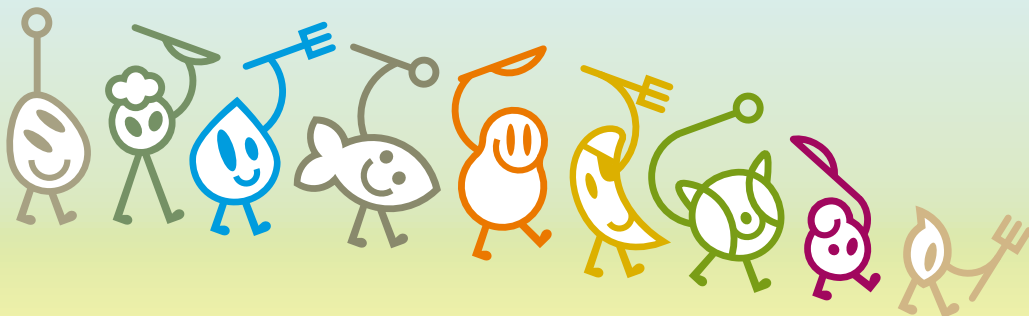
Para aprovechar al máximo esta época del año, podemos organizar visitas a los huertos urbanos de nuestra ciudad, donde los niños y niñas podrán conocer de primera mano el proceso de cultivo de diferentes alimentos. Si coincidimos con agricultores trabajando la tierra, seguro que estarán encantados de compartir su conocimiento y enseñarnos los secretos de su cosecha. ¡Siempre hay algo nuevo por descubrir!

Otras opciones fascinantes, ¿qué tal un paseo de exploración con lupa?, salir a explorar insectos, mariposas y abejas polinizando las flores, hojas y pequeños detalles de la naturaleza. Se pueden llevar cuadernos para dibujar o escribir sobre lo que ven. Y, ¿una recolección de tesoros? hojas, piedras o flores caídas, que luego se pueden clasificar o hacer manualidades con ellas. Y, si llueve y no queréis salir de casa, una bonita actividad puede ser plantar semillas de hortalizas, flores o hierbas aromáticas en pequeños maceteros y aprender sobre su crecimiento.

En línea con nuestro compromiso en los comedores escolares, seguimos apostando por los productos de temporada, ya que en estos meses alcanzan su punto óptimo de maduración y aportan los nutrientes esenciales para el crecimiento. En primavera, la oferta es variada y equilibrada, combinando las últimas verduras invernales con las primeras cosechas de la nueva estación. Entre ellas destacan los guisantes, espárragos blancos y trigueros, alcachofas, acelgas, habas frescas, remolachas y endivias, puerros, rábanos, coles de hoja y coliflor. En cuanto a las frutas, disfrutamos de fresas, kiwis, aguacates, pomelos, naranjas y peras, entre otras delicias.

Aprovechemos este mes para conectar con la naturaleza y disfrutar de una alimentación saludable y equilibrada.

¡Qué marzo os traiga color, sabor y momentos inolvidables!



**JANTOKI**  
Osasungarria  
COMEDOR  
Saludable