

# JANTOKI Osasungarria

## COMEDOR Saludable

Apirila . Abril  
ARGIA Ikastola



ASTELEHENA · LUNES

1 ASTEARTEA · MARTES

- Makarroiak baratxuriekin
- Legatza txipiroi saltsan
- Fruta

- ▶ Macarrones con ajitos
- ▶ Merluza en salsa de chipirón
- ▶ Fruta

2 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Zerbak patatekin
- Burualdea piperrekin
- Fruta

- ▶ Acelga con patata
- ▶ Cabezada con pimientos
- ▶ Fruta

3 OSTEGUNA · JUEVES

- Barazki purea
- Oilaskoa labean erreta
- Fruta

- ▶ Puré de verduras
- ▶ Pollo al horno
- ▶ Fruta

4 OSTIRALA · VIERNES

- Ilarrak olio gordinarekin
- Arroza tomatearekin
- Jogurt naturala

- ▶ Guisantes con aceite crudo
- ▶ Arroz con tomate
- ▶ Yogur natural

7 ASTELEHENA · LUNES

- Makarroiak tomatearekin
- Legatza Orioko erara
- Fruta

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

8 ASTEARTEA · MARTES

- Azenario purea
- Oilaskoa bere zukuan
- Fruta

- ▶ Puré de zanahoria
- ▶ Pollo en su jugo
- ▶ Fruta

9 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Ilarrak
- Arrautza nahaskia urazarekin
- Fruta

- ▶ Guisantes
- ▶ Huevos revueltos con lechuga
- ▶ Fruta

10 OSTEGUNA · JUEVES

- Baratzeko entsalada
- Txahalki hanburesak tipula saltsan
- Fruta

- ▶ Ensalada de la huerta
- ▶ Hamburguesas de ternera en salsa de cebolla
- ▶ Fruta

11 OSTIRALA · VIERNES

- Dilistak porru eta azenarioekin
- Arroza orburuekin eta zainzuriekin
- Jogurt naturala

- ▶ Lentejas con puerro y zanahoria
- ▶ Arroz con alcachofa y espárragos
- ▶ Yogur natural

14 ASTELEHENA · LUNES

- Askotariko entsalada
- Patata tortilla
- Fruta

- ▶ Ensalada variada
- ▶ Tortilla de patata
- ▶ Fruta

15 ASTEARTEA · MARTES

- Babarrun zuriak
- Arrautza-irinetan pasatutako legatza limoiarekin
- Fruta

- ▶ Alubias blancas
- ▶ Merluza rebozada con limón
- ▶ Fruta

16 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Makarroiak barazkiekin
- Oilasko hegaltxoak
- Fruta

- ▶ Macarrones con verdura
- ▶ Alitas de pollo
- ▶ Fruta

17 OSTEGUNA · JUEVES

- Dilista gisatuak
- Arroza orburuekin eta zainzuriekin
- Jogurt naturala

18 OSTIRALA · VIERNES

21 ASTELEHENA · LUNES

- Ilarrak
- Arrautza nahaskia barrerorriekin
- Fruta

- ▶ Guisantes
- ▶ Huevos revueltos con champis
- ▶ Fruta

22 ASTEARTEA · MARTES

- Baratzeko entsalada
- Oilasko laranja saltsan
- Fruta

- ▶ Ensalada de la huerta
- ▶ Pollo en salsa de naranja
- ▶ Fruta

23 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Dilista gisatuak
- Arroza orburuekin eta zainzuriekin
- Jogurt naturala

- ▶ Lentejas guisadas
- ▶ Arroz con alcachofa y espárragos
- ▶ Yogur natural

24 OSTEGUNA · JUEVES

- Dilista gisatuak
- Arroza orburuekin eta zainzuriekin
- Jogurt naturala

25 OSTIRALA · VIERNES

28 ASTELEHENA · LUNES

- Ilarrak
- Arrautza nahaskia barrerorriekin
- Fruta

- ▶ Guisantes
- ▶ Huevos revueltos con champis
- ▶ Fruta

29 ASTEARTEA · MARTES

- Baratzeko entsalada
- Oilasko laranja saltsan
- Fruta

- ▶ Ensalada de la huerta
- ▶ Pollo en salsa de naranja
- ▶ Fruta

30 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Dilista gisatuak
- Arroza orburuekin eta zainzuriekin
- Jogurt naturala

- ▶ Lentejas guisadas
- ▶ Arroz con alcachofa y espárragos
- ▶ Yogur natural

OSTEGUNA · JUEVES

- Dilista gisatuak
- Arroza orburuekin eta zainzuriekin
- Jogurt naturala

OSTIRALA · VIERNES

- Dilista gisatuak
- Arroza orburuekin eta zainzuriekin
- Jogurt naturala

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 hauetatzen 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"> <li>Barazki freskoak</li> <li>Fruta freskoak</li> <li>Fruitu lehor naturalak gatzik eta hazirik gabe</li> <li>Tuberkuluak eta sustraiak</li> <li>Egokariak</li> <li>Arrainak eta mariskoak</li> <li>Arrautza</li> <li>Haragia</li> <li>Olio birjinak</li> <li>Kafea, kakao purua eta infusioak</li> <li>Belarrak eta espeziak</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kontserbak gehigarririk gabe</li> <li>Barazki izoztuak</li> <li>Jogurt naturala</li> <li>Gazta</li> <li>Bihitxoak</li> <li>Fruta izoztua edo deshidratatuta</li> <li>Fruitu lehorren krema</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Freskagarriak</li> <li>Edari energetikoak</li> <li>Ontziraturak zukuak</li> <li>Azukredun esnekiak</li> <li>Opilak</li> <li>Hestebeletak</li> <li>Merkaturatutako pizzak</li> <li>Galletak</li> <li>Findutako zerealak eta barritak</li> <li>Aurrekozinatuak</li> <li>Patata frijituak</li> <li>Gozokiak eta izozkiak</li> <li>Produktu dietetikoak</li> <li>Merkaturatutako saltsak</li> <li>Litxakeriak</li> <li>Snacks</li> </ul>

## 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"> <li>Verduras y hortalizas frescas</li> <li>Frutas frescas</li> <li>Frutos secos al natural sin sal y semillas</li> <li>Tubérculos y raíces</li> <li>Legumbres</li> <li>Pescados y mariscos</li> <li>Huevo</li> <li>Carne</li> <li>Aceites vírgenes</li> <li>Café, cacao puro e infusiones</li> <li>Hierbas y especias</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conservas sin aditivos añadidos</li> <li>Verduras congeladas</li> <li>Yogur natural</li> <li>Queso</li> <li>Pan integral</li> <li>Fruta congelada o deshidratada</li> <li>Crema de frutos secos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Refrescos</li> <li>Bebidas energéticas</li> <li>Zumos envasados</li> <li>Lácteos azucarados</li> <li>Bollería</li> <li>Embutidos</li> <li>Pizzas comerciales</li> <li>Galletas</li> <li>Cereales refinados y barritas</li> <li>Precocinados</li> <li>Patatas fritas</li> <li>Dulces y helados</li> <li>Productos dietéticos</li> <li>Salsas comerciales</li> <li>Chucherías</li> <li>Snacks</li> </ul>

Apirila iritsi da, izaera iragarrezinarekin, egun eguzkitsuak eta giroa freskatzen duten ezusteko euri egunak konbinatuz. Hilabete honetan, udaberria distira bezek lekukotzen da, baina neguaren arrastoek ere harrapa gaitzakete oraindik. Horregatik, inoiz ez dago sobera txaketa eta euritakoa eskura izatea, ustekabeko aldatetarako prest egoteko.

Esamolde herrikoiek asko irakasten digute hain aldakorra den hilabete honi buruz: "Apirila euritsu, urte hura ogitsu", "Apirila hotz, miseria ogi-artoz", "Apirileko lorea, urrea baino hobea". Esaera horiek haurrekin parteka ditzakegu, klimaren aldakortasuna eta naturan duen inpaktua ulertzeko. Apirileko euriek paisaia bere berdetasunarekin eraldatzeaz gain, funtsezkoak dira laboreak hazteko, zuhaitzak loratzeko eta ibai eta urtegiak mantentzeko; horrela, ekosistemen oreka eta uzten oparotasuna bermatzen baita.

Hilabete honek atsedena ere ekartzen digu udaberri betean, deskonektatzeko eta txoko berriak ezagutzeko opor egun ezin hobekak baititu. Aste Santuko prozesioek Nafarroako herri askotako kaleak tradizioz eta debozioz beteko dituzte; ingurune naturalak, aldiz, txangoak egitera, xendetan ibiltzera, parke naturalak bisitatzera edo, besterik gabe, gure hiririk paseatzeaz gozatzera eta urte sasoi horretako xarma ezagutzera gonbidatzen gaituzte.

Bestalde, apirilak sasoi gastronomiaz gozatzeko aukera ematen digu. Une ezin hobea da gure mahaian produktu freskoak sartzeko, zainzuriak, babak edo marrubiak, besteak beste, plater arinak eta zapozet besteak prestatzeko. Sukaldean berritu egin dezakegu udaberriko entsaladak eginez edo azoketan agertzen hasten diren fruitak aprobetxatzen dituzten postreak prestatuz.

Apirila bizitzeko aukeratzen dugun modua edozein dela ere, garrantzitsuena da egunero gozatzea eta hilabete honek eskaintzen digun guztiak harritu gaitzan uztea. Apirila berritzeko, pozteko eta familian une ahaztezinak bizitzeko garaia izan dadila!

Abril llega con su carácter impredecible, combinando días de sol radiante con lluvias repentinas que refrescan el ambiente. Es un mes en el que la primavera se asienta con todo su esplendor, pero aún pueden sorprendernos algunos vestigios del invierno. Por ello, nunca está de más llevar a mano una chaqueta y un paraguas, preparados para cualquier cambio inesperado.

Los refranes populares nos enseñan mucho sobre este mes tan versátil: "Abril, aguas mil", "Abril ora llora, ora ríe", "Abril mojado, de panes viene cargado". Son expresiones que podemos compartir con los niños y niñas para ayudarles a comprender la variabilidad del clima y su impacto en la naturaleza. Las lluvias de abril no sólo transforman el paisaje con su verdor, sino que también son esenciales para el crecimiento de los cultivos, la floración de los árboles y el mantenimiento de ríos y embalses, garantizando el equilibrio de los ecosistemas y la abundancia de las cosechas.

Este mes también nos regala un descanso en plena primavera, con unos días de vacaciones ideales para desconectar y descubrir rincones nuevos. Las procesiones de Semana Santa llenarán las calles de muchas localidades de Navarra con tradición y devoción, mientras que el entorno natural invita a realizar excursiones, recorrer senderos, visitar parques naturales o simplemente disfrutar de un paseo por nuestra ciudad y descubrir su encanto en esta época del año.

Además, abril nos brinda la oportunidad de disfrutar de la gastronomía de temporada. Es el momento perfecto para incorporar a nuestra mesa productos frescos como espárragos, habas o fresas, que dan lugar a platos ligeros y llenos de sabor. Podemos innovar en la cocina con ensaladas primaverales o postres que aprovechen las frutas que empiezan a aparecer en los mercados.

Sea cual sea la manera en que decidamos vivir abril, lo importante es disfrutar de cada día y dejarnos sorprender por todo lo que este mes nos ofrece. ¡Que abril sea un tiempo de renovación, alegría y momentos inolvidables en familia!

