

# JANTOKI Osasungarria

## COMEDOR Saludable

Maiatza . Mayo  
ARGIA Ikastola



# JANTOKI Osasungarria

## COMEDOR Saludable

<b>4</b> ASTELEHENA · LUNES	<b>5</b> ASTELEHENA · LUNES	<b>6</b> ASTEARTEA · MARTES	<b>7</b> ASTEAZKENA · MIÉRCOLES	<b>1</b> OSTEGUNA · JUEVES	<b>2</b> OSTIRALA · VIERNES						
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ilarrak olio gordinarekin</li> <li>• Arrautza nahaskia barrerrogorriekin</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Guisantes con aceite crudo</li> <li>▶ Revuelto de huevos con champis</li> <li>▶ Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Porrusalda</li> <li>• Oilasko eta barazki kuskusa</li> <li>• Jogurt naturala</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Porrusalda</li> <li>▶ Cous cous de pollo y verduras</li> <li>▶ Yogur natural</li> </ul>							
<b>12</b> ASTELEHENA · LUNES	<b>13</b> ASTEARTEA · MARTES	<b>14</b> ASTEAZKENA · MIÉRCOLES	<b>15</b> OSTEGUNA · JUEVES	<b>8</b> OSTEGUNA · JUEVES	<b>9</b> OSTIRALA · VIERNES						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Makarroiak barazkiekin</li> <li>• Arrautza nahaskia urazarekin</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Macarrones con verdura</li> <li>▶ Huevos revueltos con lechuga</li> <li>▶ Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Babarrun nabarrak</li> <li>• Arrautza-irinetan pasatutako legatza limoiarekin</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Alubias pintas</li> <li>▶ Merluza rebozada con limón</li> <li>▶ Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sasoiko entsalada</li> <li>• Makarroiak Boloniako erara</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Ensalada de temporada</li> <li>▶ Macarrones a la boloñesa</li> <li>▶ Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zerbak patatekin</li> <li>• Oilaskoa labean erreta</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Acelga con patata</li> <li>▶ Pollo al horno</li> <li>▶ Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dilista erregosiak</li> <li>• Legatza Errioxako erara</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Lentejas estofadas</li> <li>▶ Merluza a la riojana</li> <li>▶ Fruta</li> </ul>		
<b>19</b> ASTELEHENA · LUNES	<b>20</b> ASTEARTEA · MARTES	<b>21</b> ASTEAZKENA · MIÉRCOLES	<b>22</b> OSTEGUNA · JUEVES	<b>16</b> OSTIRALA · VIERNES	<b>23</b> OSTIRALA · VIERNES						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Makarroiak tomatearekin</li> <li>• Legatza Orioko erara</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Macarrones con tomate</li> <li>▶ Merluza al Orío</li> <li>▶ Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kuskus entsalada</li> <li>• Patata tortilla</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Ensalada de cous cous</li> <li>▶ Tortilla de patata</li> <li>▶ Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ilarrak olio gordinarekin</li> <li>• Arroza tomatearekin</li> <li>• Jogurt naturala</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Guisantes con aceite crudo</li> <li>▶ Arroz con tomate</li> <li>▶ Yogur natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Porrusalda</li> <li>• Txahalki hamburgerak saltsan</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Porrusalda</li> <li>▶ Hamburguesas de ternera en salsa</li> <li>▶ Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Baratzeko entsalada</li> <li>• Solomoa piperrekin</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Ensalada de la huerta</li> <li>▶ Lomo con pimientos</li> <li>▶ Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Azenario purea</li> <li>• Oilaskoa laranja saltsan</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Puré de zanahoria</li> <li>▶ Pollo a la naranja</li> <li>▶ Fruta</li> </ul>
<b>26</b> ASTELEHENA · LUNES	<b>27</b> ASTEARTEA · MARTES	<b>28</b> ASTEAZKENA · MIÉRCOLES	<b>29</b> OSTEGUNA · JUEVES	<b>29</b> OSTEGUNA · JUEVES	<b>30</b> OSTIRALA · VIERNES						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ilarrak olio gordinarekin</li> <li>• Barazki kuskusa</li> <li>• Jogurt naturala</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Guisantes con aceite crudo</li> <li>▶ Cous cous de verduras</li> <li>▶ Yogur natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sasoiko entsalada</li> <li>• Solomoa Errioxako erara</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Ensalada de temporada</li> <li>▶ Lomo a la riojana</li> <li>▶ Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zerbak patatekin</li> <li>• Oilaskoa</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Acelga con patata</li> <li>▶ Pollo</li> <li>▶ Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Askotariko entsalada</li> <li>• Arroza zainzuri orburu eta ilarrekin</li> <li>• Jogurt naturala</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Ensalada variada</li> <li>▶ Arroz con espárragos, alcachofas y guisantes</li> <li>▶ Yogur natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Txitxirio gisatuak txibiarekin</li> <li>• Arrautza nahaskia piperrekin</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Garbanzos guisados con sepia</li> <li>▶ Huevos revueltos con pimientos</li> <li>▶ Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dilistak porru eta azenarioekin</li> <li>• Oilasko hegialak urazarekin</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Lentejas con puerro y zanahoria</li> <li>▶ Alitas de pollo con lechuga</li> <li>▶ Fruta</li> </ul>
					<p>SANI FESTA      SANI FIESTA</p> <p>JANGELAKO FESTA      FIESTA DEL COMEDOR</p>						

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"> <li>Barazki freskoak</li> <li>Fruta freskoak</li> <li>Fruitu lehor naturalak gatzik eta hazirik gabe</li> <li>Tuberkuuluak 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</li> <li>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>Ontziratutako 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>

Hementxe dugu berehala maiatza, eta harekin batera etorriko da ikasturtearen azken txanpa. Urteko garai honetan, normala da haurrak eta nerabeak nekea nabaritzen hastea, eta, kasu batzuetan, baita presio txiki bat ere, gehien kostatzen zaizkien ikasgai horiekin. Etxetik, maitasunez lagun diezaiekegu, orain arte lortu duten guztia baloratuz eta urratsez urrats aurrera egitera animatuz. Errutinak ezartzea, dituzten zereginak antolatzen laguntzea eta aurrerapen txiki bakoitza ospatzea oso lagungarria izan daiteke ikasturtea konfiantzaz amaitzeko.

Ikasteaz gain, ez dugu ahaztu behar zein garrantzitsua den haien ongizate orokorra zaintzea. Atsedena, jolasteko eta mugitzeko denbora, eta, jakina, elikadura askotarikoa eta orekatua funtsezkoak dira energiarekin senti daitezke. Eguraldi ona iristean, plater freskoagoak eta arinagoak nahi izaten dira, eta udaberriak erraz jartzen digu! Garai honetan entsaladez, krema hotzez eta errezeta errazez goza dezakegu sasoioko produktuekin.

Gure sukaldeetan barazki freskoak sar ditzakegu, esaterako errefautxoak, baratxuri freskoak, orburuak edo zainzuriak, bai eta zapozet betetako frutak ere, esaterako marrubiak, abrikotak edo mizpirak. Sasoioko produktuak jatea zapoetsuagoa eta osasungarriagoa da, eta, gainera, ingurumenari eta tokiko nekazariei laguntzen die.

Planak familian egitea ere gonbidatzen gaitu maiatzak. Nafarroako Erriberara ihesaldi bat egitea, adibidez, aukera paregabea izan daiteke gure elikagai askoren jatorria gertutik ezagutzeko. Tuterak hilabete honetan egiten dituzten barazkiei eskainitako ohiko jardunaldiak: dastatzeak, tailerrak, bisitak eta publiko guztientzako jarduerak. Familian gozatzeko eta Amaren Eguna modu berezian ospatzeko modu dibertigarri eta desberdina!

Eta, jakina, ez ditugu alde batera utzi behar aisialdiak. Motibatzen dituzten jarduerak antolatzea, aire libreaz gozatzera irtetea edo, besterik gabe, etxean denbora elkarrekin pasatzea, lagungarri izango zaie pilak kargatzeko eta ikasturtearen amaierari aurre egiteko.

**Animo azken bultzada honetarako, eta maiatz zorionsua pasa familian!**

Mayo ya está aquí, y con él llega la recta final del curso. A estas alturas del año, es normal que los niños, niñas y adolescentes empiecen a notar el cansancio y, en algunos casos, también un poco de presión con las asignaturas que más les cuestan. Desde casa, podemos acompañarlos con cariño, reconociendo todo lo que han logrado hasta ahora y animándolos a seguir adelante, paso a paso. Establecer rutinas, ayudarlos a organizar sus tareas y celebrar cada pequeño avance puede ser una gran ayuda para que terminen el curso con confianza.

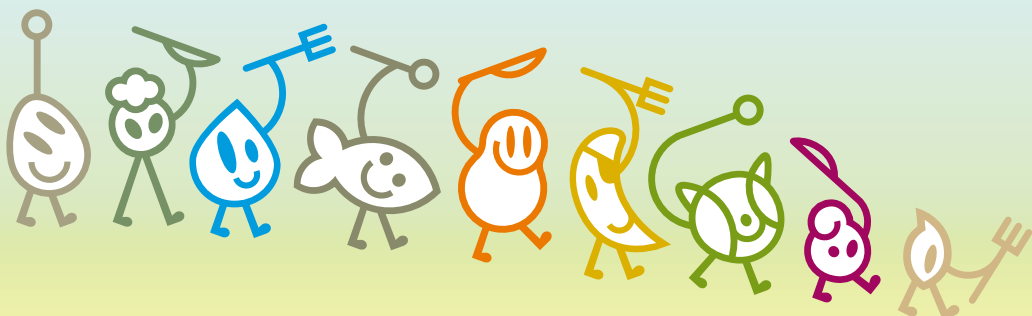
Además del estudio, no podemos olvidar lo importante que es cuidar su bienestar general. Un buen descanso, tiempo para jugar y moverse, y por supuesto, una alimentación variada y equilibrada son claves para que se sientan con energía. Con la llegada del buen tiempo, apetecen platos más frescos y ligeros, ¡y la primavera nos lo pone fácil! En esta época podemos disfrutar de ensaladas, cremas frías y recetas sencillas con productos de temporada.

En nuestras cocinas podemos incorporar verduras frescas como rabanitos, ajos tiernos, alcachofas o espárragos, y frutas llenas de sabor como fresas, albaricoques o nísperos. Comer productos de temporada no sólo es más sabroso y saludable, sino que también ayuda al medio ambiente y apoya a los agricultores locales.

Mayo también nos invita a hacer planes en familia. Una escapada a la Ribera navarra, por ejemplo, puede ser una gran oportunidad para conocer de cerca el origen de muchos de nuestros alimentos. Tudela celebra este mes sus tradicionales jornadas dedicadas a las verduras, con degustaciones, talleres, visitas y actividades para todos los públicos. Una forma divertida y diferente de disfrutar en familia... ¡y de celebrar el Día de la Madre de una forma especial!

Y, por supuesto, no dejemos de lado los momentos de ocio. Organizar actividades que les motiven, salir a disfrutar del aire libre o simplemente compartir tiempo juntos en casa les ayudará a recargar pilas para afrontar lo que queda de curso.

**¡Mucho ánimo para este último empujón, y feliz mes de mayo en familia!**



**JANTOKI**  
Osasungarria  
COMEDOR  
Saludable