

JANTOKI Osasungarria COMEDOR Saludable

Ekaina . Junio
ARGIA Ikastola



2 ASTELEHENA · LUNES

- Porruak olio-ozpinetan
- Arroza tomatearekin
- Jogurt naturala
- Puerros a la vinagreta
- Arroz con tomate
- Yogur natural

3 ASTEARTEA · MARTES

- Patata entsalada
- Hanburgesak saltsan
- Fruta
- Ensalada de patata
- Hamburguesas en salsa
- Fruta

4 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Makarroiak tomatearekin
- Legatza labeen erreta
- Fruta
- Macarrones con tomate
- Merluza al horno
- Fruta

5 OSTEGUNA · JUEVES

- Lekale entsalada
- Oilaskoa bere zukuan
- Fruta
- Ensalada de legumbre
- Pollo en su jugo
- Fruta

6 OSTIRALA · VIERNES

- Kuitatxo labeen erreta panadera patatekin
- Arrautza nahaskia barrerorriekin
- Fruta
- Calabacín al horno con panadera
- Huevos revueltos con champis
- Fruta

9 ASTELEHENA · LUNES

- Ilarrak olio gordinarekin
- Arrautza nahaskia urazarekin
- Fruta
- Guisantes con aceite crudo
- Huevos revueltos con lechuga
- Fruta

10 ASTEARTEA · MARTES

- Zerbak patatekin
- Solomoa piperrekin
- Fruta
- Acelga con patata
- Lomo con pimientos
- Fruta

11 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Sasoiko entsalada
- Oilaskoa barbakoa saltsan
- Fruta
- Ensalada de temporada
- Pollo en salsa barbacoa
- Fruta

12 OSTEGUNA · JUEVES

- Makarroiak baratxuriekin
- Arrautza irinetan pasatutako legatza limoiarekin
- Fruta
- Macarrones con ajitos
- Merluza rebozada con limón
- Fruta

13 OSTIRALA · VIERNES

- Dilistak
- Hiru gutiziako arroza
- Jogurt naturala
- Lentejas
- Arroz tres delicias
- Yogur natural

16 ASTELEHENA · LUNES

- Entsalada tomate eta tipulina
- Hanburgesak tipula saltsan
- Fruta
- Ensalada de tomate y cebolleta
- Hamburguesas en salsa de cebolla
- Fruta

17 ASTEARTEA · MARTES

- Porrusalda
- Oilaskoa limoiarekin
- Fruta
- Porrusalda
- Pollo al limón
- Fruta

18 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Pasta entsalada
- Legatza Errioxako erara
- Fruta
- Ensalada de pasta
- Merluza a la riojana
- Fruta

19 OSTEGUNA · JUEVES

20 OSTIRALA · VIERNES

23 ASTELEHENA · LUNES

24 ASTEARTEA · MARTES

25 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

26 OSTEGUNA · JUEVES

27 OSTIRALA · VIERNES

30 ASTELEHENA · LUNES

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 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 hauetaz osatuta daudela da: findutako irin kopuru handia, azukrea (glukosa, fruktosa, sakarosa edo dextrosa moduan ere ager daiteke, edulkoratzaileak, gatz 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
- Tuberkuulak eta sustraia
- Egokariak
- Arrainak eta mariskoak
- Arrautza
- Haragia
- Olio birjinak
- Kafea, kakao purua eta infusioak
- Belarrak eta espeziak

PROZESATZE EGOKIEN adibideak

- Kontserbak
- gehiagarririk gabe
- Barazki izoztuak
- Jogurt naturala
- Gazta
- Bihi osoko ogia
- Fruta izoztua edo deshidratatuta
- Fruitu lehorren krema



ULTRAPROZESATUEN adibideak

- Freskagarriak
- Edari energetikoak
- Ontziraturako zukuak
- Azukredun esnekiak
- Opilak
- Hestebeteak
- Merkaturaturako pizzak
- Galletak
- Findutako zerealak eta barritak
- Aurrekozinatuak
- Patata frijitak
- 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

- 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

Ekaina etortzearekin batera, uda-giroa hasten da nagusitzen. Egunak luzeagoak dira, tenperaturak gora egiten du eta, ikasturte amaieran beti gertatzen den moduan, alaitasuna arnas daiteke airean. Hala eta guztiz ere, ezin gara guztiz fidatu, esaera zaharrak dioen moduan: *“enara batek ez du udaberria egiten”*, egun hotzak hamaika izan daitezkeelako oraindik.

Ekaina primerako garaia da gure inguruari eta gure ohiturei buruzko gogoeta egiteko. Ekainaren 5a Ingurumenaren Nazioarteko Eguna da, eta data horrek aparteko aukera dakarkigu gure planeta zaintzearen garrantziari buruz hausnartzeko eta zaintza hori indartzeko. Ekainaren 18a, aldiz, Gastronomía Jasangarriaren Eguna da eta, horren harira, gure elikadurak ingurumena gehiago errespetatzeko zer egiten ahal dugun pentsatzen ahal dugu: adibidez, bertako eta sasoiko produktuak hautatzea, ahogozagarriagoa izateaz gain, planetaren ongizatea babesteko modu zuzena da.

Ekainean, elikagai freskoak sartzen ahal ditugu gure elikaduran; ur eta nutriente ugariak dira, eta gure gorputza behar bezala hidratatzen laguntzen dute, bero egiten duen egunetan bereziki. Izan itzazu ondoan fruitak, hala nola meloia, angurria eta gereziak, baita barazkiak ere: tomatea, luzokerra eta kalabazina, esaterako, aliatu handiak izanen dituzu. Helduen zein gazteen osasuna zaintzeko, menu askotarikoen eta orekatuen aldeko apustua egitea da onena: plater hotz eta arinak, hala nola entsalada osoak, barazki-krema leunak edo gazpatxoak, primerakoak dira urteko sasoi honetan.

Ikasturtearen amaiera ere ia bertan dugu, eta emozioz beteriko unea izan ohi da. Ekainaren 20an izanen da udako solstizioa, hau da, eguzkiak zeruan luzeen irauten duen eguna eta, diotenez, urteko egunik alaienetako bat. Eskolari agur esateko unea ere bada, egindako lorpenak aintzat hartu eta familia guztien konpromisoa eskertzeko momentua.

Jangelako taldetik eskerrak eman nahi dizkizuegu hilabete hauetan guztietan gudan jarri duzuen konfiantzagatik. Gauza anitz ikasi dugu ikasturte honetan, eta gozamina izan da guretzat zuen seme-alaben ondoan egotea eguneroko otorduetan.

Une zoriontsuz, atsedenez eta janari bikainez beteriko uda izan dezazuela. Udako oporraldien ostean ikusiko dugu elkar, irailean; energiaz beterik ikusi nahi zaituztegu!

Con la llegada de junio, el ambiente comienza a impregnarse del verano. Los días se alargan, las temperaturas suben, y ya se respira en el aire ese espíritu alegre que acompaña al final de curso. Aun así, la sabiduría popular nos recuerda que no conviene confiarse del todo: *“Hasta el cuarenta de mayo no te quites el sayo”*, porque la presencia de días frescos aún puede sorprendernos.

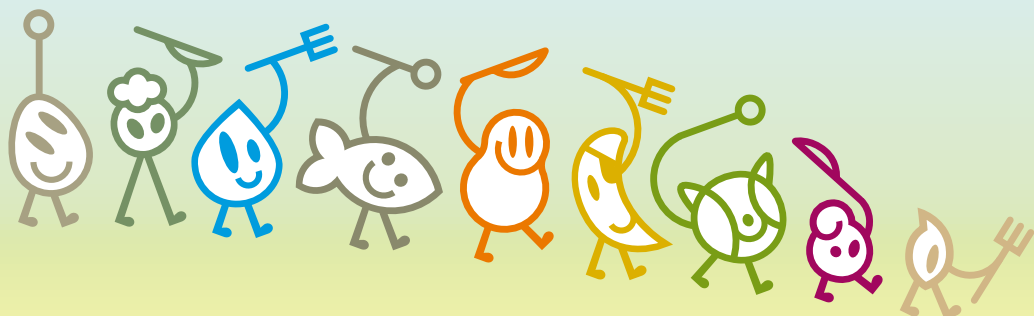
Este mes nos brinda ocasiones especiales para reflexionar sobre nuestro entorno y nuestros hábitos. El 5 de junio se celebra el Día Mundial del Medio Ambiente, una fecha ideal para reflexionar y reforzar la importancia de cuidar nuestro planeta. Y el 18 de junio llega el Día de la Gastronomía Sostenible, que nos invita a pensar en cómo nuestra alimentación puede ser más respetuosa con el medio: elegir productos locales y de temporada, además de ser más sabroso, es una forma directa de contribuir al bienestar del planeta.

Junio nos permite incorporar alimentos frescos, ricos en agua y nutrientes, que ayudan a mantener nuestro organismo bien hidratado, especialmente en los días calurosos. Las frutas como el melón, la sandía o las cerezas, y verduras como el tomate, el pepino o el calabacín, se convierten en grandes aliados. De gran beneficio para la salud de grandes y pequeños, es apostar por menús variados y equilibrados, con platos fríos y ligeros como ensaladas completas, cremas vegetales suaves o gazpachos, perfectos para esta etapa del año.

También nos acercamos al final del curso, una época cargada de emociones. El 20 de junio coincide con el solsticio de verano, cuando el día alcanza su máxima duración, y se dice que es una de las fechas más alegres del calendario. Será también momento de cerrar este ciclo escolar, valorar los logros alcanzados y agradecer el compromiso de todas las familias.

Desde el equipo de comedor queremos daros las gracias por vuestra confianza a lo largo de estos meses. Ha sido un curso lleno de aprendizajes, y ha sido un placer acompañar a vuestros hijos e hijas en su alimentación diaria.

Os deseamos un verano lleno de momentos felices, descanso y buena comida. ¡Nos vemos a la vuelta, en septiembre, con energías renovadas!



JANTOKI
Osasungarria
COMEDOR
Saludable