

JANTOKI Osasungarria COMEDOR Saludable



Urtarrila . Enero
ARGIA Ikastola



JANTOKI Osasungarria COMEDOR Saludable

ASTELEHENA · LUNES	ASTEARTEA · MARTES	ASTEAZKENA · MIÉRCOLES	1 OSTEGUNA · JUEVES	2 OSTIRALA · VIERNES
5 ASTELEHENA · LUNES	6 ASTEARTEA · MARTES	7 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES	8 OSTEGUNA · JUEVES	9 OSTIRALA · VIERNES
			• Makarroiak tomatearekin • Oilaskoa labean erreta • Fruta	• Macarrones con tomate • Pollo al horno • Fruta
12 ASTELEHENA · LUNES	13 ASTEARTEA · MARTES	14 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES	15 OSTEGUNA · JUEVES	16 OSTIRALA · VIERNES
• Azalorea baratxuri frijituekin • Burualdea saltsan • Fruta	• Babarrun nabarrak • Hiru gutziako arroza • Jogut naturala	• Makarroiak baratxuriek • Oilaskoa limoiarekin • Fruta	• Zerbak patatekin • Arrautza-irinetan pasatutako legatza limoiarekin • Fruta	• Dilista erregosiak • Arraina pikillo-saltsan • Fruta
19 ASTELEHENA · LUNES	20 ASTEARTEA · MARTES	21 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES	22 OSTEGUNA · JUEVES	23 OSTIRALA · VIERNES
• Azenario purea • Hanburgesak barregorriekin • Fruta	• Babarrun zuriak • Arrautza nahaskia piperrekin • Fruta	• Aza patatekin • Oilaskoa laranja-saltsan • Fruta	• Eltzeko zopa • Legatza Errioxako erara • Fruta	• Txitxirio gisatuak • Arrautza nahaskia urazarekin • Fruta
26 ASTELEHENA · LUNES	27 ASTEARTEA · MARTES	28 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES	29 OSTEGUNA · JUEVES	30 OSTIRALA · VIERNES
• Arroza tomatearekin • Solomoa plantxan urazarekin • Fruta	• Dilistak porru eta azenarioekin • Legatza pikillo-saltsan • Fruta	• Makarroiak baratxuri eta barregorriekin • Oilaskoa labean erreta • Fruta	• Azalorea baratxuriek • Patata tortilla • Fruta	• Brokolia labean erreta • Makarroiak Boloniako erara • Jogurt naturala frutarekin
				• Babarrun nabarrak • Kuskusa • Jogurta

2026

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 arriskutsuak, lehenagai 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, 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 kalorietatik haratago eginez.

ELIKAGAI NATURALEN adibideak	PROZESATZE EGOKIEN adibideak	ULTRAPROZESATUEN adibideak
- Barazki freskoak - Fruta freskoak - Fruitu lehor naturalak - gatzik eta hazirik gabe - Tuberkuluak eta sustraia - Egosiak - Arrainak eta mariskoak - Arrautza - Haragia - Olio birjinak - Kafea, kakao purua eta infusioak - Belarrak eta espeziak	- Kontserbak - gehiagarririk gabe - Barazki izoztuak - Jogurt naturala - Gazta - Bihio osoko ogia - Fruta izoztua edo deshidratatuta - Fruitu lehorren krema	- Freskagarriak - Edari energetikoak - Ontziraturako zukuak - Azukredun esnekiak - Opilak - Hestebeteak - Merkaturaturako pizzak - Galletak - Findutako zerealak eta barritak - Aurrekoiznatuak - Patata frijituak - Gozokiak eta izozkiak - Produktu dietetikoak - Merkaturaturako 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	Ejemplos de BUENOS PROCESADOS	Ejemplos de ULTRAPROCESADOS
- 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	- Conservas sin aditivos añadidos - Verduras congeladas - Yogur natural - Queso - Pan integral - Fruta congelada o deshidratada - Crema de frutos secos	- 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

Gabonetako jai hauetako magiaren eta parte-katutako une berezien ondoren, desafiatailean izan daitekeen une horietako bat dator: eskola-lako errutinara itzultzea. Eta guztiz normala da horrela izatea.

Ospakizun-egun horietan ikusi dugu errutinak lasaitu egiten direla, ordutegiak malguagoak izaten direla eta bizitzak erritmo lasaiago hartzen duela. Haurrek eta nerabeek une paregabeek gozatu ahal izan dute: gauetan beranduxeago oheratu, Gabonetako gozokiak partekatu, familiako tradizioen ilusioa bizi... Horrek guztiak garrantzi handia du haien garapen emozionalean.

Baina orain, hiruhileko berriari ekiteko, errutina hori aldatzen lagundu behar diegu, bidea erraztuz, pixkanaka-pixkanaka, eta ulermen handiz. Nola?

Emozioak baliozkotuko dizkiegu

- **Bihotzarekin entzungo dugu:** Eskolara itzultzean zer sentitzen duten partekatze eskatuko diegu. Urduritasuna? Lagunak ikusteko irrika? Nagikeria eta oporretan jarraitze gogoa? Emozio guztiak egokiak dira.
- **Adierazi dituzten sentimenduak normalizatu egingo ditugu:** Jakinaraziko diegu normala dela emozio-nahasketa hori sentitzea eta gu hemen gaudela urrats bakoitza egiten laguntzeko.
- **Alderdi positiboak nabarmenduko ditugu:** Zirrara eragin al die lagunekin berriz elkarteak? Ilusioa egiten al die eskolako proiekturen batek? Alderdi positibo horietan jarriko dugu arreta.

Erritmoak maitasunez berreraikiko dizkiegu

- **Lo indarberritzailea:** Ikastetxera itzuli baino bi edo hiru egun lehenago, egun bakoitzean 15 minutu aurreratu dugu lotara joateko ordua. Ez da lasterketa bat, errutina berrira pixkanaka ohitzea modu bat baizik.
- **Zaintzen duen elikadura:** Indarra ematen dieten eta nabarmentzeko energia ematen dieten elikagaiak emango dizkiegu berriro pixkanaka.

Positibotasunaren eredu gara haientzat

- **Jarrera berritua izanda:** Azalduko diegu benetan pozik gaudela urte berrirako ditugun asmoekin eta familia-helburuekin.
- **Pazientzia aktiboa:** Egokitzeko denbora behar dela uste dugu, eta maitasunez eta presiorik gabe lagunduko diegu beren hazkundearen urrats bakoitzean.

Haur bakoitzak bere erritmoa du, eta hori ederra da. Ez da beharrezkoa lehenengo egunetik ezin hobeto egokitzea; ulertuz, maitasunez eta egunetik egunera dena hobeto aterako dela ziur jakinda aurrera egitean dago gakoa. Orain dela gutxi hasi dugun urte berri honek aurkikuntzak, barreak, ikaskuntzak eta familiarteko une paregabeak ekar diezazkigula.

Urte berri on eta eskolarako itzulera on, familiak!

Después de la magia y los momentos especiales compartidos durante estas fiestas navideñas, llega uno de esos momentos que sabemos que puede resultar desafiante: el regreso a la rutina escolar. Y es completamente normal que así sea.

Durante estos días de celebración, hemos visto cómo las rutinas se relajan, los horarios se vuelven más flexibles y la vida adquiere un ritmo más pausado. Niños, niñas y adolescentes han podido disfrutar de momentos únicos: quedarse un poquito más despiertos, compartir dulces navideños, vivir la ilusión de las tradiciones familiares... Todo esto tiene un valor enorme en su desarrollo emocional.

Pero ahora, con el nuevo trimestre ante nosotros, es momento de facilitarles esta transición, de forma gradual y con infinita comprensión. ¿Cómo?

Validamos sus emociones

- **Escuchamos con el corazón:** Damos espacio a que nos compartan qué sienten ante esta vuelta. ¿Hay nervios? ¿Ansiedad por retomar amistades? ¿Pereza por dejar atrás las vacaciones? Todas las emociones son válidas.
- **Normalizamos sus sentimientos:** Les transmitimos que es natural sentir esta mezcla de emociones y que nosotros estamos aquí para acompañarles en cada paso.
- **Destacamos lo positivo:** ¿Están emocionados por los reencuentros? ¿Hay algún proyecto escolar que les ilusione? Enfocamos la atención en esas luces positivas.

Reconstruimos sus ritmos con amor

- **Sueño reparador:** Dos o tres días antes del colegio, adelantamos suavemente 15 minutos cada día. No es una carrera, es un baile tranquilo hacia la nueva rutina.
- **Alimentación que cuida:** Volvemos gradualmente a esos alimentos que sabemos que les nutren y les dan energía para brillar.

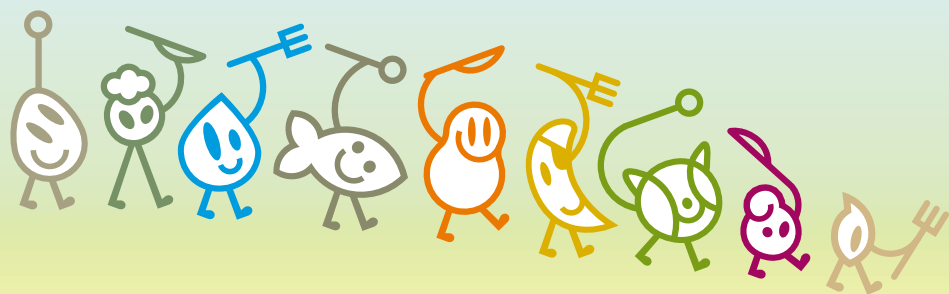
Somos su ejemplo de positividad

- **Con actitud renovada:** Mostramos entusiasmo genuino por nuestros propios propósitos de año nuevo y metas familiares.
- **Paciencia activa:** Entendemos que la adaptación lleva tiempo y les acompañamos con amor y sin presión en cada paso de su crecimiento.

Cada criatura lleva su propio ritmo, y eso es hermoso. No necesitamos una adaptación perfecta desde el primer día; la clave está en avanzar con comprensión, amor y la certeza de que, día a día, todo fluye mejor.

Que este nuevo año, recién comenzado, esté lleno de descubrimientos, risas, aprendizajes y momentos familiares únicos.

¡Feliz Año y feliz vuelta al cole, familias!



JANTOKI
Osasungarria
COMEDOR
Saludable