

JANTOKI Osasungarria COMEDOR Saludable



Otsaila . Febrero
ARGIA Ikastola

2 ASTELEHENA · LUNES

- Eltzeko zopa
- Bularkia laranja saltsan
- Fruta
- Sopa de cocido
- Pechuga en salsa de naranja
- Fruta

9 ASTELEHENA · LUNES

- Dilista erregosiak
- Arrautza nahaskia urazarekin
- Fruta
- Lentejas estofadas
- Revuelto de huevos con lechuga
- Fruta

16 ASTELEHENA · LUNES

23 ASTELEHENA · LUNES

- Makarroiak tomatearekin
- Oilaskoa labeen erreta
- Fruta
- Macarrones con tomate
- Pollo al horno
- Fruta

ASTELEHENA · LUNES

3 ASTEARTEA · MARTES

- Txitxirioak barazkiekin
- Hiru gutziako arroza
- Jogurt naturala
- Garbanzos con verduras
- Arroz tres delicias
- Yogur natural

10 ASTEARTEA · MARTES

- Espagetiak tomatearekin
- Legatza saltsan
- Fruta
- Espaguetis con tomate
- Merluza en salsa
- Fruta

17 ASTEARTEA · MARTES

24 ASTEARTEA · MARTES

- Babarrun nabar erregosiak
- Arrautza-irinetan pasatutako legatza limoiarekin
- Fruta
- Alubias pintas estofadas
- Merluza rebozada con limón
- Fruta

ASTEARTEA · MARTES

4 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Azalorea baratxuri frijituekin
- Panadera patatak labeen erretako arrautzekin
- Fruta
- Coliflor con ajitos fritos
- Patata panadera con huevos al horno
- Fruta

11 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Borraja patatekin
- Oilaskoa labeen erreta
- Fruta
- Borraja con patata
- Pollo al horno
- Fruta

18 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

25 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Neguko entsalada
- Haragi eta arrain paella
- Jogurt naturala
- Ensalada de invierno
- Paella de carne y pescado
- Yogur natural

ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

5 OSTEAGUNA · JUEVES

- Makarroiak barregarri eta baratxuriekkin
- Txahalki hanburgesak
- Fruta
- Macarrones con champis y ajitos
- Hamburguesas de ternera
- Fruta

12 OSTEAGUNA · JUEVES

- Babarrun zurriak
- Kuskusa
- Jogurt naturala
- Alubias blancas
- Cous cous
- Yogur natural

19 OSTEAGUNA · JUEVES

26 OSTEAGUNA · JUEVES

- Brokolia labeen erreta
- Solomoa Errioxako erara
- Fruta
- Brócoli al horno
- Lomo a la riojana
- Fruta

OSTEAGUNA · JUEVES

6 OSTIRALA · VIERNES

- Zerbak patatekin
- Legatza pikillo saltsan
- Fruta
- Acelga con patata
- Merluza en salsa de piquillos
- Fruta

13 OSTIRALA · VIERNES

- Aza patatekin
- Solomoa baratxuriekkin
- Fruta
- Berza con patata
- Lomo al ajillo
- Fruta

20 OSTIRALA · VIERNES

27 OSTIRALA · VIERNES

- Kuia purea
- Arrautza nahaskia urazarekin
- Fruta
- Puré de calabaza
- Huevos revueltos con lechuga
- Fruta

OSTIRALA · VIERNES



JANTOKI
Osasungarria
COMEDOR
Saludable

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

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 ...

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, 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
- 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	- Kontserbak - gehiagarririk gabe - Barazki izoztuak - Jogurt naturala - Gazta - Bihi osoko ogia - Fruta izoztua edo deshidratatuta - Fruitu lehorren krema	- Freskagarriak - Edari energetikoak - Ontziratutako zukuak - Azukredun esnekiak - Opilak - Hestebeteak - Merkaturatutako pizzak - Galletak - Findutako zerealak eta barritak - Aurrekozinatuak - Patata frijituak - Gozokiak eta izozkiak - Produktu dietetikoak - Merkaturatutako 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	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

Azkar etorriko da otsaila. Urteko hila bete laburrena da, eta aukera ederra haurren jakin-mina pizteko: zergatik irauten du gutxiago? Nola antolatzen dira egutegiak? Galdera txiki horiek familian aztertzeak pentsamendu kritikoa eta ikasteko nahia bultzatzen ditu.

Neguan jarraitzen badugu ere, aldaketa txikiak sumatzen hasten gara otsailean. Egunak luzatu egiten dira, ez du hainbesteko hotzik egiten eta kalera ateratzeko gogoia etortzen zaigu. Une ezin hobea da natura behatzeko, beste begi batzuekin begiratzen eta zaintzen ikasteko. Zikoinak, berriz, hain presente hila bete honetan, hegaztiez, haien elikaduraz eta ekosistemak babestearen garrantziaz hitz egitera gonbidatzen gaituzte. Txoriak ikusteko paseo bat egitea edo txorietzako janleku xume bat sortzea ere esperientzia hezigarri eta oso aberasgarri bihur daiteke.

Otsailaren 14a aukera ona izan daiteke maitasunari eta tratu onei buruz hitz egiteko, besteekiko eta norberarekiko errespetu, zaintza eta afektu gisa ulertuta. Ipuin, film edo elkarrizketa errazen bidez, emozioak identifikatzen eta harreman osasuntsuak eraikitzen lagunduko diegu.

Eta inauteriak ere badatoz, kolorez, musikaz eta sormenez beteriko ospakizuna. Mozorrotzeak aukera ematen du askatasunez adierazteko, imajinatzeke, beste batzuk izaten jolastuz rolak probatzeko, eta konfiantza irabazteko. Etxean mozzorroak egitea, material errazekin, aukera bikaina da denbora partekatzeke, sormena suspertzeko eta nola sentitzen diren eta zer interesatzen zaien ikusteko.

Ilunabar hotzak izaten dituzten egun horiek osatzeko, sukaldean aterpe dugu berriz ere. Labe piztuak, etxea betetzen duten usainek eta errezeta tradizionalek gonbidatzen gaituzte ikertzerara, janariak elkarrekin prestatzera eta garai hauetako zapore tipikoak ezagutzera. Otsaila funtsezko hila bete da ohitura osasungarri indartzeko ere. Neguko elikagaiek elikatu, indarberitu eta lagundu egiten dute sistema immunitarioa indartzen. Otsailean, jaki beroek eta sasoi elikagaiek, hala nola barazki hostodunek, lekaleek eta zitrikoek laguntzen dute neguko hila beteetan defentsak indartzen eta energia mantentzen. Osasuna zaintzeaz gain, haurtzarotik ohitura onak sortzen lagunduko dugu. Gogoratu, janaria familian prestatzeak, gorputza elikatzeaz gain, loturak indartzen ditu eta oroitzapen iraunkorrak sortzen ditu.

Otsailak, laburra bada ere, aukera ugari oparitzen dizkigu geure burua zaintzeko, ikasteko eta familian gozatzeko.

Datorren hila betera arte, orduan hasiko da udaberria loratzen!

Febrero llega con paso ligero. Es el mes más corto del año y una buena oportunidad para despertar la curiosidad de niños y niñas: ¿por qué dura menos?, ¿cómo se organizan los calendarios? Explorar estas pequeñas preguntas en familia favorece el pensamiento crítico y el gusto por aprender.

Aunque seguimos en invierno, comenzamos a percibir pequeños cambios. Los días se alargan, el frío se suaviza y apetece salir a la calle. Es un momento ideal para observar la naturaleza, aprender a mirarla con otros ojos y a cuidarla. Las cigüeñas, tan presentes en este mes, nos invitan a hablar de las aves, de su alimentación y de la importancia de proteger los ecosistemas. Un paseo para observarlas o la creación de un sencillo comedero para pájaros puede convertirse en una experiencia educativa y muy enriquecedora.

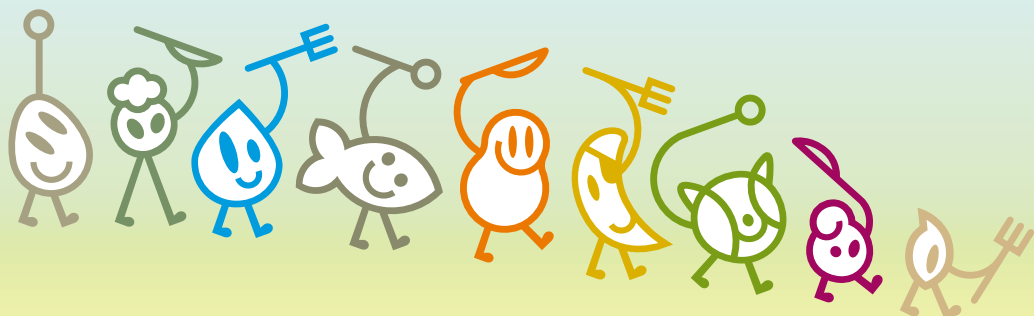
El 14 de febrero puede ser una buena ocasión para hablar del amor y de los buenos tratos, entendidos como respeto, cuidado y afecto hacia los demás y hacia uno mismo. A través de cuentos, películas o conversaciones sencillas, les ayudamos a identificar emociones y a construir relaciones sanas.

Y llega también el Carnaval, una celebración llena de color, música y creatividad. Disfrazarse permite expresarse libremente, imaginar, probar roles jugando a ser otros, y ganar confianza. Elaborar disfraces en casa, con materiales sencillos, es una excelente oportunidad para compartir tiempo, estimular la creatividad y observar cómo se sienten y qué les interesa.

Para completar los días con atardeceres muy fríos, la cocina vuelve a ser un refugio. El horno encendido, los aromas que llenan la casa y las recetas tradicionales nos invitan a investigar, cocinar juntos y descubrir los sabores típicos de estas fechas. Febrero también es un mes clave para reforzar hábitos saludables. Los alimentos de invierno nutren, reconfortan y ayudan a fortalecer el sistema inmunitario. En febrero, los platos calientes y los alimentos de temporada, como las verduras de hoja, las legumbres y los cítricos, nos ayudan a reforzar las defensas y a mantener la energía en los meses de invierno. Además de cuidar la salud ayudamos a crear buenos hábitos desde la infancia. Recordando, que cocinar en familia no sólo alimenta el cuerpo, también fortalece vínculos y crea recuerdos duraderos.

Febrero, aunque breve, nos regala múltiples oportunidades para cuidarnos, aprender y disfrutar en familia.

¡Hasta el próximo mes, cuando la primavera comenzará a florecer!



JANTOKI
Osasungarria
COMEDOR
Saludable