

JANTOKI Osasungarria COMEDOR Saludable



Martxoa . Marzo
ARGIA Ikastola

2 ASTELEHENA · LUNES

- Eltzeko zopa
- Indioilar erregosia
- Fruta
- Sopa de cocido
- Estofado de pavo
- Fruta

9 ASTELEHENA · LUNES

- Azenario purea
- Oilasko izter errea laranjarekin
- Fruta
- Puré de zanahoria
- Muslo de pollo asado a la naranja
- Fruta

16 ASTELEHENA · LUNES

- Dilista gisatuak
- Kuskusa barazkiekin
- Jogurt naturala
- Lentejas guisadas
- Cous.cous con verduras
- Yogur natural

23 ASTELEHENA · LUNES

- Makarroiak baratzuriarekin
- Legatza Orioko erara
- Fruta
- Macarrones al ajillo
- Merluza al estilo Orio
- Fruta

30 ASTELEHENA · LUNES

- Sasoiko entsalada
- Hiru gutziako arroza
- Jogurt naturala
- Ensalada de temporada
- Arroz tres delicias
- Yogur natural

3 ASTEARTEA · MARTES

- Dilistak porru eta azenarioekin
- Arrautza nahaskia barrengorriekin
- Fruta
- Lentejas con puerro y zanahoria
- Huevos revueltos con champiñones
- Fruta

10 ASTEARTEA · MARTES

- Ortuko entsalada lekaleekin
- Barazki eta txipiroi paella
- Jogurt naturala
- Ensalada de la huerta con legumbre
- Paella de verduras y calamar
- Yogur natural

17 ASTEARTEA · MARTES

- Makarroiak saltsa zuriaekin
- Legatza pikillo saltsarekin
- Fruta
- Macarrones con salsa blanca
- Merluza con salsa de piquillos
- Fruta

24 ASTEARTEA · MARTES

- Borraja egosia patatekin
- Txerri burualde gisatua
- Fruta
- Borraja cocida con patata
- Cabezada de cerdo guisada
- Fruta

31 ASTEARTEA · MARTES

- Eltzeko zopa
- Oilasko hegala baratzuriarekin
- Fruta
- Sopa de cocido
- Alitas de pollo al ajillo
- Fruta

4 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Neguko entsalada
- Arroza oilaskoarekin
- Jogurt naturala
- Ensalada de invierno
- Arroz con pollo
- Yogur natural

11 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

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

18 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Zerba egosia patatekin
- Oilasko izterrak baratzuriarekin
- Fruta
- Acelga cocida con patata
- Jamoncitos de pollo al ajillo
- Fruta

25 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Babarrun nabar erregosiak
- Arroza beltza
- Jogurt naturala
- Alubias pintas estofadas
- Arroz negro
- Yogur natural

ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

5 OSTEAGUNA · JUEVES

- Aza egosia patatekin
- Legatza txipiroi saltsan
- Fruta
- Berza cocida con patatas
- Merluza en salsa de chipirón
- Fruta

12 OSTEAGUNA · JUEVES

- Brokolía labean erreta
- Solomoa plantxan urazarekin
- Fruta
- Brócoli al horno
- Lomo a la plancha con lechuga
- Fruta

19 OSTEAGUNA · JUEVES

- Brokolía labean erreta
- Oilasko limoi saltsan
- Fruta
- Brócoli al horno
- Pollo en salsa de limón
- Fruta

26 OSTEAGUNA · JUEVES

- Brokolía labean erreta
- Oilasko limoi saltsan
- Fruta
- Brócoli al horno
- Pollo en salsa de limón
- Fruta

OSTEAGUNA · JUEVES

6 OSTIRALA · VIERNES

- Zerba patatekin eta olio errearekin
- Txahal hanburgesak plantxan urazarekin
- Fruta
- Acelga con patata y sofrito
- Hamburguesas de ternera a la plancha con lechuga
- Fruta

13 OSTIRALA · VIERNES

- Makarroiak tomatearekin
- Ganba nahaskia
- Fruta
- Macarrones con tomate
- Revuelto de gambas
- Fruta

20 OSTIRALA · VIERNES

- Azenario purea
- Txahal hanburgesak plantxan urazarekin
- Fruta
- Puré de zanahoria
- Hamburguesas de ternera a la plancha con lechuga
- Fruta

27 OSTIRALA · VIERNES

- Babarrun zuriak
- Arrautzak labean erretako patata eta tipularekin
- Fruta
- Alubias blancas
- Huevos con patata y cebolla al horno
- 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 arriskuak, lehengai natural hauek aldatu egin diren arren, osasunerako kaltegarria den osagirik gehitu ez baitaie. Gero eta azterketa gehiagok ultraprozesatutakoak gehiegizko pisuaren eta epe labur modu 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 - gehiagarrik gabe - Barazki izoztuak - Jogurt naturala - Gazta - Bihi osoko ogia - Fruta izoztua edo deshidratatuta - Fruitu lehorren krema	- Freskagarriak - Edari energetikoak - Ontziratuak zukuak - Azukredun esnekiak - Opilak - Hestebeteak - Merkaturatutako pizzak - Galletak - Findutako zerealak eta barritak - Aurrekoizinatua - 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

MARTXOA: UDABERRIAREN ATARIA

Udaberria hilaren bukaerara arte iritsiko ez bada ere ofizialki, martxoa arduratzen da, ia konturatu gabe, zerbait aldatzen ari dela iragartzeaz. Argia atseginago bihurtzen da, egunak pixkanaka-pixkanaka luzatzen dira eta natura esnatzen hasten da neguaren ondoren, kolore, usain eta soinu berriak oparitzen.

Egoera-aldaketa horrek aire zabalean denbora gehiago pasatzera gonbidatzen, eta ia bultzatzen gaitu. Eta hori, ondo dakigunez, izugarri gustatzen zaie gure neska-mutiei. Ateratzea, mugitzea, behatzea eta deskubritzea, ikasteko eta gozatzeko iturri agortezin bihurtzen da.

Martxoa hilabete ezin hobea da **inguruneari beste begi batzuekin begiratzeko**: lehen loreak nola ernetzen diren, zuhaitzak nola aldatzen diren, zein intsektu agertzen hasten diren edo aireak beste usan bat nola hartzen duen behatzen gelditzeko. Eguneroko esperientzia txiki horiek jakin-mina pizten dute, galderak, elkarriketa eta emozioa sustatzen dituzte, eta naturarekiko harreman kontzienteagoa eta errespetuzkoagoa eraikitzen laguntzen diete neska-mutiei.

Proposamen errazekin lagun diezaiekegu deskubritze horretan: auzoko parkean edo landan zehar presarik gabe paseatzea, gertuko baratze batera bisita egitea, garai honetan zer lantzen den ikustea, lurra zaintzen dutenekin hitz egitea edo etxean zerbait txikia landatzea. Kontua ez da plan handiak egitea, **momentua bizitzea eta inguratzen gaituenetik ikastea** baizik.

Eskola-jantokitik **sasoiko eta hurbileko produktuen** kontsumoaren alde egiten jarraitzen dugu, erritmo naturalak errespetatuz eta elikadura-ohitura jasagarriak sustatuz. Aste hauetan, oraindik elkarrekin bizitzen dira neguaren amaierako barazkiak eta udaberriaren etorrera iragartzen duten lehenengoak.

Zerben, porruen, erremolatxaren, endibien, aza hostodunen edo azalorearen garaia da, bai eta **ilarrena eta baba freskoena** ere, klimak uzten duenean, eta **Nafarroako lehen zainzuriak** hasten dira. Frutei dagokienaz, zitrikoek protagonista izaten jarraitzen dute, eta, gure inguruan, **kiwia**, iparraldean gero eta gehiago lantzen dena, hurbileko aukera da, elikagarria eta kontsumo arduratsuekin koherentea. Eskolako menuen bidez eta eguneroko esperientziez gozatzearen aldeko apustua eginez, neska-mutiei laguntzen jarraitzen dugu elikadura osasungarria deskubritzen, lurrarekin eta lurra zaintzen duten pertsonekin konektatua betiere.

Argiz, jakin-minez eta aurkikuntza txiki partekatuz betetako martxoa opa dizuegu.

MARZO: LA ANTESALA DE LA PRIMAVERA

Aunque la primavera no llegará oficialmente hasta finales de mes, marzo ya se encarga de anunciarnos, casi sin darnos cuenta, que algo está cambiando. La luz se vuelve más amable, los días se alargan poco a poco y la naturaleza empieza a despertar tras el invierno, regalándonos nuevos colores, aromas y sonidos.

Este cambio de escenario invita, y casi empuja, a pasar más tiempo al aire libre. Y eso, como bien sabemos, es algo que a nuestros niños y niñas les entusiasma. Salir, moverse, observar y descubrir se convierte en una fuente inagotable de aprendizaje y disfrute.

Marzo es un mes perfecto para **mirar el entorno con otros ojos**: detenernos a observar cómo brotan las primeras flores, cómo cambian los árboles, qué insectos empiezan a aparecer o cómo el aire huele diferente. Estas pequeñas experiencias cotidianas despiertan la curiosidad, fomentan las preguntas, la conversación y la emoción, y ayudan a los niños y las niñas a construir una relación más consciente y respetuosa con la naturaleza.

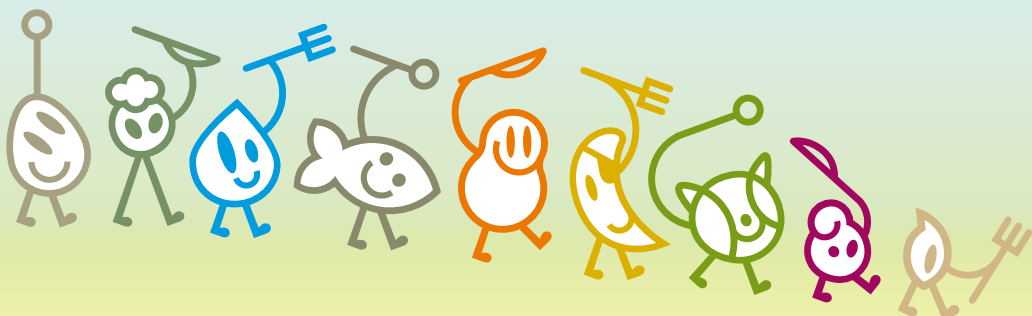
Podemos acompañarles en ese descubrimiento con propuestas sencillas: un paseo sin prisas por el parque del barrio o el campo, una visita a un huerto cercano, observar qué se cultiva en esta época, hablar con quienes cuidan la tierra o incluso plantar algo pequeño en casa. No se trata de grandes planes, sino de **vivir el momento y aprender de lo que nos rodea**.

Desde el comedor escolar seguimos apostando por el consumo de **productos de temporada y de proximidad**, respetando los ritmos naturales y fomentando hábitos alimentarios sostenibles. En estas semanas conviven todavía verduras propias del final del invierno con las primeras que anuncian la llegada de la primavera.

Es tiempo de **acelgas, puerros, remolacha, endivias, coles de hoja o coliflor, junto con guisantes y habas frescas** cuando el clima lo permite, y los primeros **espárragos de Navarra**. En cuanto a las frutas, los **cítricos** continúan siendo protagonistas y, en nuestro entorno, el **kiwi**, cada vez más cultivado en el norte, se presenta como una opción cercana, nutritiva y coherente con un consumo responsable.

A través de los menús escolares y de una apuesta por disfrutar de las experiencias del día a día, seguimos acompañando a los niños y las niñas en el descubrimiento de una alimentación saludable, conectada con la tierra y con las personas que la cuidan.

Os deseamos un mes de marzo lleno de luz, curiosidad y pequeños descubrimientos compartidos.



JANTOKI
Osasungarria
COMEDOR
Saludable