

JANTOKI Osasungarria

COMEDOR Saludable



Apirila. Abril
ARGIA Ikastola



JANTOKI Osasungarria

COMEDOR Saludable

1 ASTELEHENA · LUNES	2 ASTEARTEA · MARTES	3 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES	4 OSTEAGUNA · JUEVES	5 OSTIRALA · VIERNES
		<ul style="list-style-type: none"> • Brokolia labean eginda patatekin • Makarroiak, boloniar saltsarekin • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Brócoli al horno con patatas ▶ Macarrones Boloñesa ▶ Fruta 	
6 ASTELEHENA · LUNES	7 ASTEARTEA · MARTES	8 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES	9 OSTEAGUNA · JUEVES	10 OSTIRALA · VIERNES
13 ASTELEHENA · LUNES	14 ASTEARTEA · MARTES	15 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES	16 OSTEAGUNA · JUEVES	17 OSTIRALA · VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> • Hiru gutuzietako arroza • Txerri-solomoa plantxan entsaladarekin (uraza, artoa eta tipula) • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Arroz integral tres delicias ▶ Lomo de cerdo a la plancha con ensalada (lechuga, maíz y cebolla) ▶ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Entsalada mistoa • Garbantzauak • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ensalada mixta ▶ Garbanzos ▶ Fruta 	
20 ASTELEHENA · LUNES	21 ASTEARTEA · MARTES	22 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES	23 OSTEAGUNA · JUEVES	24 OSTIRALA · VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> • Pasta integrala sasoiko barazkiekin • Indioilar plantxan baratxuriarekin + entsaladarekin (uraza, ahuakatea eta azenarioa) • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Pasta integral con verduras de temporada ▶ Pavo a la plancha con ajo + ensalada (lechuga, aguacate y zanahoria) ▶ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Udaberriko entsalada • Dilistak porru eta azenarioarekin • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ensalada de primavera ▶ Lentejas con puerro y zanahoria ▶ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta integrala barrigorri eta baratxuriarekin • Tipula-tortilla entsaladarekin (uraza, tipula eta azenarioa) • Fruta
27 ASTELEHENA · LUNES	28 ASTEARTEA · MARTES	29 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES	30 OSTEAGUNA · JUEVES	OSTIRALA · VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> • Kuskusa barazkiekin • Dilistak • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Cuscús con verduras ▶ Lentejas ▶ Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Porruarekin eginiko krema • Legatza saltsa berdean (ilarrak, baratxuria eta perrexila) entsaladarekin (uraza, tipula eta azenarioa) • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Crema de puerros ▶ Merluza en salsa verde (guisantes, ajo y perejil) con ensalada (lechuga, cebolla y zanahoria) ▶ Fruta 	
		<ul style="list-style-type: none"> • Arroza tomatearekin • Urdaiazpiko nahaskia entsaladarekin (uraza, erremolatxa eta ollibak) • Jogurt naturala 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Arroz con tomate ▶ Revuelto de jamón + ensalada (lechuga, remolacha y aceitunas) ▶ Yogur natural 	
		<ul style="list-style-type: none"> • EKO borraja salteatua urdaiazpiko txiribilekin • Oilasko eskalopina plantxan entsaladarekin (uraza, tipula eta ollibak) • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Borraja ECO salteada con virutas de jamón ▶ Escalopín de pollo a la plancha con ensalada (lechuga, pimiento verde y zanahoria) ▶ Fruta 	
		<ul style="list-style-type: none"> • Ziakerbak patatekin • Izokin-xerra labean erreta entsaladarekin (eskarola, erremolatxa eta azenarioa) • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Acelga con patata ▶ Filete de salmón al horno con ensalada (escarola, remolacha y zanahoria) ▶ Fruta 	
		<ul style="list-style-type: none"> • Garbantzauak • Legatza labean erreta entsaladarekin (uraza, piper berdea eta tipula) • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Garbanzos ▶ Merluza al horno con ensalada (lechuga, pimiento verde y cebolla) ▶ Fruta 	
		<ul style="list-style-type: none"> • Babarrun txuriak • Patata tortilla entsaladarekin (uraza, tipula eta ollibak) • Jogurt naturala 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Alubias blancas ▶ Tortilla de patatas con ensalada (lechuga, cebolla y aceitunas) ▶ Yogur natural 	

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 ditzaketek. 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 arriskuak, 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 naturalen 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"> Barazki freskoak Fruta freskoak Fruitu lehor naturalak gatzik eta hazirik gabe Tuberkuuloak eta sustraiak Egokariak Arrainak eta mariskoak Arrautza Haragia Olio birjinak Kafea, kakao purua eta infusioak Belarrak eta espeziak 	<ul style="list-style-type: none"> Kontserbak gehigarrik gabe Barazki izoztuak Jogurt naturala Gazta Bihit osoko ogia Fruta izoztua edo deshidratatuta Fruitu lehorren krema 	<ul style="list-style-type: none"> Freskagarriak Edari energetikoak Ontziraturak zukuak Azukredun esnekiak Opilak Heste beteak Merkaturaturak pizzak Galletak Findutako zerealak eta barritak Aurrekozinatuak Patata frijituak Gozokiak eta izozkiak Produktu dietetikoak Merkaturaturak 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
<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> Conservas sin aditivos añadidos Verduras congeladas Yogur natural Queso Pan integral Fruta congelada o deshidratada Crema de frutos secos 	<ul style="list-style-type: none"> 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

Iritsi da apirila! Hilabete honetan egun oso bereziak daude eta eskola-oporrak ere hilabete honetan izango ditugu. Negua amaitzen ari da eta udaberria dator: pixkanaka-pixkanaka egunak argitsuagoak eta epelagoak dira, nahiz eta oraindik ere egun batzuetan euria egingo duen eta tenperaturak freskoak izango diren. Esaera zaharrak dioten bezala, **“Apirila euritsu, urte hura ogitsu”**. Izan ere, beharrezkoa da udaberrian euria egitea: euriak baratzeak, soroak eta zelaiak ureztatzen ditu, landareak hazten laguntzen du eta etorkizuneko uztak ziurtatzen laguntzen du. **“Apirila euritsu, maiatza ihitsu”**. Apiril hitza latinezko *aperire* hitzetik dator eta “ireki” esan nahi du. Hain zuzen ere, urteko garai honetan dena ireki egiten dela ematen du: loreak, zuhaitzen kimuak eta baita bizitza ere, berritua indarberritu egiten baita naturan. Hegazti migratzaile batzuk itzuli egiten dira eta kukuaren kantua entzuten hasten da, urtaro berria datorrela iragarri. **“Andra Mariz gero kukua agertzen da”**. Negua igaro ondoren, ezkutalekuetatik ateratzen diren intsektuak, narrastiak eta beste animalia batzuk ere ikusten hasten gara. Horrela bada, askotan entzuten dira honelakoak: **“Natura esnatzean, animaliak ezkutalekuetatik atera ohi dira.”**

Naturaren esnatze hori gure mahaian ere islatzen da. Udaberriak sasoiako produktu berriak ekartzen dizkigu: barazki freskoak, kolorez betetako frutak eta negua igaro ostean energia berreskuratzen laguntzen duten plater arinagoak. Sasoiak elikagaiak erabiliz familiaritatean kozinatzea modu erraz bat da haurrei naturaren eritimoak baloratzen eta beren osasuna zaintzen irakastea, ia oharkabean erakutsiko baitizkiegu bizitza osoan zehar izango dituzten ohitura osasungarriak.

Apirila Lurraren hilabetea ere bada, une egokia ingurunearen zaintza sustatzeko haiengan. Zeruak oskarbi dagoen edozein egun aprobetxatuko dugu aire zabalera irteteko, paisaia nola aldatzen den ikusteko eta ernaberritze horretaz gozatzeko. Eta eguraldi txarra egiten badu, beti gogora dezakegu **“Eguraldi kaxkarrari, bular”** esaera, uretako bota batzuk jantzi ditzakegu eta paseoa abentura txiki eta dibertigarri bihurtu dezakegu. Eguraldiak ateratzen uzten ez duenean, apirilak une paregabeak eskaintzen ditu etxean jarduerak lasaiekin eginez gozatzeko. Apirilaren 23an **Liburuaren Nazioarteko Eguna** da, aukera ezin hobea familiaritatean irakurtzeko eta istorioekiko zaletasuna ez ezik, irakurtzeko zaletasuna ere pizteko.

Eta guretzat garrantzitsua dena, apirilaren 15ean **Haurren Eguna** izaten da Espainian, haurren eskubideak eta ongizatea babestea garrantzitsua dela gogorarazten digun eguna, alegia. Ospakizunetatik haratago, haurrei eskain diezaiekegun oparirik onena betiko berbera da: denbora elkarrekin partekatzea, arretea eskaintzea, entzutea eta maitatzea.

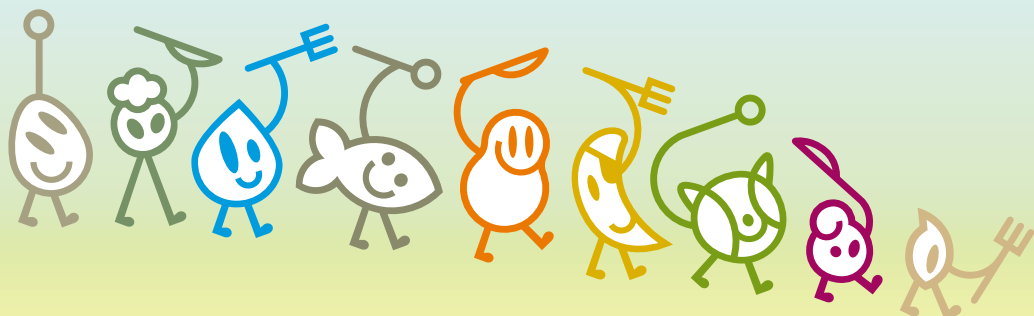
Apirilak gogorarazten digu hazteko denbora, zaintzak eta sustrai onak behar direla, udaberriak behar dituen bezala.

Y ya estamos en abril! Un mes que trae consigo días muy especiales y también las esperadas vacaciones escolares. Nos encontramos en plena transición entre el invierno y la primavera: poco a poco comenzamos a disfrutar de jornadas más luminosas y templadas, aunque todavía aparecerán días de lluvia y temperaturas frescas. Como dice el refrán, **“En abril, aguas mil”**. Y es que esas lluvias primaverales son necesarias: riegan huertas, campos y praderas, favorecen el crecimiento de las plantas y ayudan a asegurar las futuras cosechas. **“Abril lluvioso hace a mayo hermoso”**.

El propio nombre de abril proviene del latín *aperire*, que significa “abrir”. Y en esta época del año parece que todo se abre: las flores, los brotes de los árboles y también la vida que vuelve a activarse en la naturaleza. Regresan algunas aves migratorias y se empieza a escuchar el canto del cuco anunciando la nueva estación. **“A tres de abril, el cucullillo ha de venir”**. También comienzan a verse insectos, reptiles y otros animales que salen de sus refugios tras el invierno. Como dice otro viejo dicho: **“No en vano, abril, abriloso, de su cueva saca al oso.”** Este despertar de la naturaleza también se refleja en nuestra mesa. La primavera nos trae nuevos productos de temporada: verduras frescas, frutas llenas de color y platos más ligeros que ayudan a recuperar energía después del invierno. Cocinar en familia con alimentos de temporada es una forma sencilla de enseñar a los niños y a las niñas a valorar los ritmos de la naturaleza y a cuidar su salud, incorporando casi sin darse cuenta hábitos saludables que les acompañarán a lo largo de su vida.

Abril es también el mes de la Tierra, un buen momento para fomentar en ellos y ellas el cuidado del entorno. Aprovechemos cualquier día despejado para salir al aire libre, observar cómo cambia el paisaje y disfrutar de este renacer. Y si el tiempo se pone caprichoso, siempre podemos recordar aquello de **“Al mal tiempo, buena cara”**, calzarnos unas botas de agua y convertir el paseo en una pequeña y divertida aventura. Cuando el tiempo no permita salir, abril ofrece también momentos perfectos para disfrutar de actividades tranquilas en casa. El 23 de abril se celebra el **Día Internacional del Libro**, una ocasión ideal para leer en familia y despertar el gusto por las historias y el aprendizaje.

Y hablando de lo que realmente importa, el 15 de abril se celebra en España el **Día del Niño**, una fecha que recuerda la importancia de proteger sus derechos y cuidar su bienestar. Más allá de las celebraciones, el mejor regalo que podemos ofrecerles sigue siendo el mismo: tiempo compartido, atención, escucha y cariño. Abril nos recuerda que crecer, como la primavera, necesita tiempo, cuidados y buenas raíces.



JANTOKI
Osasungarria
COMEDOR
Saludable