

JANTOKI Osasungarria

COMEDOR Saludable



Maiatza. Mayo
ARGIA Ikastola



JANTOKI Osasungarria

COMEDOR Saludable

ASTELEHENA · LUNES

ASTEARTEA · MARTES

ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

OSTEGUNA · JUEVES

1 OSTIRALA · VIERNES

4 ASTELEHENA · LUNES

- Ilarrak olio gordinarekin
- Txahalki handi burguesa entsaladarekin (uraza, azenarioa eta tipula)
- Fruta
- ▶ Guisantes con aceite crudo
- ▶ Hamburguesas de ternera con ensalada (lechuga, zanahoria y cebolla)
- ▶ Fruta

5 ASTEARTEA · MARTES

- Arroz integrala tomatearekin
- Legatz arrautzezkatua entsaladarekin (uraza eta tipula)
- Fruta
- ▶ Arroz integral con tomate
- ▶ Merluza rebozada con ensalada (lechuga y cebolla)
- ▶ Fruta

6 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Babarrun zuriak
- Zainzuri nahaskia entsaladarekin (uraza, ahuakatea eta tipula)
- Fruta
- ▶ Alubias blancas
- ▶ Revuelto de trigueros con ensalada (lechuga, aguacate y cebolla)
- ▶ Fruta

7 OSTEGUNA · JUEVES

- Pasta entsalada (artoa, tipulin freskoa eta uraza)
- Indioilar erregosia barazkiekin
- Fruta
- ▶ Ensalada de pasta (maíz, cebolleta fresca y lechuga)
- ▶ Estofado de pavo con verduras
- ▶ Fruta

8 OSTIRALA · VIERNES

- Kuskusa barazkiekin (porrua, azenarioa eta zainzuriak)
- Dilista gisatuak
- Mamia
- ▶ Cous cous de verduras (puerro, zanahoria y espárragos)
- ▶ Lentejas guisadas
- ▶ Cuajada

11 ASTELEHENA · LUNES

- Azenario purea
- Barregorri nahaskia entsaladarekin (uraza, tipula eta azenarioa)
- Fruta
- ▶ Puré de zanahoria
- ▶ Revuelto de champiñones con ensalada (lechuga, cebolleta y zanahoria)
- ▶ Fruta

12 ASTEARTEA · MARTES

- Txitxirio-entsalada
- Arroz integrala orburu, zainzuri eta ilarrekin
- Jogurt naturala
- ▶ Ensalada de garbanzos
- ▶ Arroz integral con alcachofas, espárragos y guisantes
- ▶ Yogur natural

13 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Kuskus-entsalada (uraza, tipulina eta artoa)
- Izokina labean erreta patatekin
- Fruta
- ▶ Ensalada de cous cous (lechuga, cebolleta y maíz)
- ▶ Salmón con patata panadera al horno
- ▶ Fruta

14 OSTEGUNA · JUEVES

- Zerba patatekin
- Solomoa plantxan barregorriekin
- Fruta
- ▶ Acelga con patata
- ▶ Lomo a la plancha con champiñones
- ▶ Fruta

15 OSTIRALA · VIERNES

- Dilista gisatuak porru, azerio eta tipularekin
- Oilasko-izterra labean erreta entsaladarekin (uraza eta tipula)
- Fruta
- ▶ Lentejas guisadas con puerro, zanahoria y cebolla
- ▶ Muslo de pollo al horno (lechuga y cebolla dulce)
- ▶ Fruta

18 ASTELEHENA · LUNES

- Makarroi integralak tomate saltsa eta tipularekin
- Indioilar erregosia barazkiekin
- Fruta
- ▶ Macarrones integrales con salsa de tomate y cebolla
- ▶ Pavo estofado con verduras
- ▶ Fruta

19 ASTEARTEA · MARTES

- Entsalada babarrun zuriekin
- Kuskusa barazkiekin (tipula, azenarioa eta porrua)
- Jogurt naturala
- ▶ Ensalada de alubias blancas
- ▶ Cous cous de verduras (cebolla, zanahoria y puerro)
- ▶ Yogur natural

20 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Barazki purea
- Tipula-tortilla entsaladarekin (uraza, pepinoa eta artoa)
- Fruta
- ▶ Puré de verduras
- ▶ Tortilla de cebolla con ensalada (lechuga, pepino y maíz)
- ▶ Fruta

21 OSTEGUNA · JUEVES

- Uraza, tipula eta aguacate entsalada
- Oilaskoa labean erreta kuitxoarekin
- Fruta
- ▶ Ensalada de lechuga, cebolla y aguacate
- ▶ Pollo con calabacín al horno
- ▶ Fruta

22 OSTIRALA · VIERNES

- Arroza orburu, zainzuri eta ilarrekin
- Legatz arrautzezkatua entsaladarekin (uraza, artoa eta azenarioa)
- Fruta
- ▶ Arroz con alcachofas, espárragos y guisantes
- ▶ Merluza rebozada con ensalada (lechuga, maíz y zanahoria)
- ▶ Fruta

25 ASTELEHENA · LUNES

- Azenario, porru eta tipula purea
- Solomoa plantxan entsaladarekin (uraza, tipula eta artoa)
- Fruta
- ▶ Puré de zanahorias, puerro y cebolla
- ▶ Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, cebolleta dulce y maíz
- ▶ Fruta

26 ASTEARTEA · MARTES

- Ilarrak olioarekin
- Oilasko izterra labean erreta piperrekin
- Fruta
- ▶ Guisantes con aceite
- ▶ Muslo de pollo al horno con pimientos
- ▶ Fruta

27 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Entsalada mistoa
- Makarroi integralak boloniar saltsarekin
- Jogurt naturala
- ▶ Ensalada mixta
- ▶ Macarrones integrales a la boloñesa
- ▶ Yogur natural

28 OSTEGUNA · JUEVES

- Babarrun gorriak
- Arroza barazkiekin (azzenarioa, tipula, ilarra eta piper gorria)
- Fruta
- ▶ Alubias pintas
- ▶ Arroz con verduras (zanahoria, cebolla, guisantes y pimiento rojo)
- ▶ Fruta

29 OSTIRALA · VIERNES

- Kuitxo crema
- Izokin-xerra labean erreta entsaladarekin (uraza, ahuakatea eta tipula)
- Fruta
- ▶ Crema de calabacín
- ▶ Filete de salmón al horno con ensalada (lechuga, aguacate y cebolla)
- ▶ Fruta

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



Lotara goiz sartzea eta gutxienez 8-9 ordu egitea funtsezkoa da. Izan ere, loak gorputzari eta adimenari atseden hartzen laguntzen dio, ikasgelako kontzentrazioa hobetzen du eta egunari aurre egiteko behar den energia ematen du.

Dormir temprano y al menos 8-9 horas es fundamental: ayuda al cuerpo y a la mente a descansar adecuadamente, mejora la concentración en el aula y aporta la energía necesaria para afrontar el día con bienestar.



Jarduera fisikoak egiteak edo egunean gutxienez 30 minutuz mugitzeak (jolasu, oinez ibili, korri egin, dantza egin, igeri egin edo bizikletan ibili) aldartea, osasuna eta memoria hobetzen laguntzen du.

Realizar actividad física o moverse al menos 30 minutos al día: jugar, caminar, correr, bailar, nadar o ir en bicicleta contribuye a mejorar el estado de ánimo, la salud y la memoria.



Egunean zehar ura edatea ezinbestekoa da, ongi hidratatua egotea funtsezkoa baita organismoak behar bezala funtziona dezan. Era berean, freskagarri eta zuku azukretsuen kontsumoa mugatzea gomendatzen da.

Beber agua a lo largo del día: mantenerse bien hidratado es fundamental para el correcto funcionamiento del organismo; se recomienda limitar el consumo de refrescos y zumos azucarado.



Ultra-prozesatuen kontsumoa murriztu: opil industrialak, snack-ak, janari azkarra, edari azukredunak eta edari energetikoak mugatu.

Reduce los ultra-procesados: limitar bollería industrial, snacks, comida rápida, bebidas azucaradas y bebidas energéticas.



Mantso jateak eta elikagaiak ongi murtxikatzeak digestioa hobetzen du, aseta sentitzen laguntzen du eta urdaileko ondoezak saihesten ditu.

Comer despacio y masticar bien los alimentos: hacerlo con calma mejora la digestión, ayuda a sentirse saciado y previene molestias estomacales.

KONTSUMO MAIZTASUNA FRECUENCIAS de CONSUMO

BARAZKIAK 2 anoa/egun

VERDURAS 2 rac/día

ZEREALAK 4-6 anoa/egun

CEREALES 4-6 rac/día

HARAGIA 1-3 anoa/aste

CARNE 1-3 rac/sem

FRUTA 3 anoa/egun

FRUTAS 3 rac/día

LEKALEAK 4-6 anoa/aste

LEGUMBRES 4-6 rac/sem

ARRAUTZA 3-4 anoa/aste

HUEVOS 3-4 rac/sem

ARRAINA 1-3 anoa/aste

PESCADOS 1-3 rac/sem

ESNEKIAK 1-2 anoa/egun

LÁCTEOS 1-2 rac/día

Pasta Arroza Oïoa Kuskusa Pasta Arroz Avena Cous cous

AFARI OSAGARRIAK CENAS COMPLEMENTARIAS

HONAKOA BAZKALTZEN BADUTE:
SI EN LA COMIDA COMEN:

HONAKOA AFALDU DEZAKETE
EN LA CENA PUEDEN COMER:

BARAZKIAK + LEKALEAK

VERDURA + LEGUMBRE

BARAZKIAK + HARAGIA

VERDURA + CARNE

BARAZKIAK + ARRAINA

VERDURA + PESCADO

BARAZKIAK + ARRAULTZA

VERDURA + HUEVO

ZEREALAK + HARAGIA
CEREAL + CARNE

ZEREALAK + ARRAINA
CEREAL + PESCADO

ZEREALAK + ARRAULTZA
CEREAL + HUEVO

LEGUMBRE + HARAGIA
LEGUMBRE + CARNE

LEGUMBRE + ARRAINA
LEGUMBRE + PESCADO

LEGUMBRE + ARRAULTZA
LEGUMBRE + HUEVO

BARAZKIAK edo ZEREAL INTEGRALAK
+ HARAGIA edo ARRAINA edo ARRAULTZA
VERDURA o CEREAL INTEGRAL
+ CARNE o PESCADO o HUEVO

BARAZKIAK edo ZEREAL INTEGRALAK
+ ARRAULTZA edo ARRAINA
VERDURA o CEREAL INTEGRAL
+ HUEVO o PESCADO

BARAZKIAK edo ZEREAL INTEGRALAK
+ HARAGIA edo ARRAINA
VERDURA o CEREAL INTEGRAL
+ CARNE o HUEVO

BARAZKIAK edo ZEREAL INTEGRALAK
+ HARAGIA edo ARRAINA
VERDURA o CEREAL INTEGRAL
+ CARNE o PESCADO

BARAZKIAK + ARRAULTZA edo ARRAINA
VERDURA + HUEVO o PESCADO

BARAZKIAK + HARAGIA edo ARRAULTZA
VERDURA + CARNE o HUEVO

BARAZKIAK + HARAGIA edo ARRAINA
VERDURA + CARNE o PESCADO

BARAZKIAK + ARRAULTZA edo ARRAINA
VERDURA + HUEVO o PESCADO

BARAZKIAK + HARAGIA edo ARRAULTZA
VERDURA + CARNE o HUEVO

BARAZKIAK + HARAGIA edo ARRAINA
VERDURA + CARNE o PESCADO

