

JANTOKI Osasungarria COMEDOR Saludable

Iraila . Septiembre
ARGIA Ikastola



JANTOKI Osasungarria COMEDOR Saludable

ASTELEHENA · LUNES

1 ASTEARTEA · MARTES

2 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

3 OSTEGUNA · JUEVES

4 OSTIRALA · VIERNES

7 ASTELEHENA · LUNES

8 ASTEARTEA · MARTES

9 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

10 OSTEGUNA · JUEVES

11 OSTIRALA · VIERNES

14 ASTELEHENA · LUNES

15 ASTEARTEA · MARTES

16 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

17 OSTEGUNA · JUEVES

18 OSTIRALA · VIERNES

21 ASTELEHENA · LUNES

22 ASTEARTEA · MARTES

23 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

24 OSTEGUNA · JUEVES

25 OSTIRALA · VIERNES

28 ASTELEHENA · LUNES

29 ASTEARTEA · MARTES

30 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

OSTEGUNA · JUEVES

OSTIRALA · VIERNES

- EKO arroz integrala barazkiekin (porrua, azenarioa eta kuitaxoa)
- Indioilarra plantxan baratxuri sofitoarekin eta entsaladarekin (tomate, tipula eta artoa)
- Fruta freskoa

- ▶ Arroz ECO e integral (puerro, zanahoria y calabacín)
- ▶ Pavo a la plancha con sofrito de ajos con ensalada (tomate, cebolla y maíz)
- ▶ Fruta fresca

- EKO kuitaxoa labean eginda panadera patatekin eta tipularekin
- Dilista erregosiak barazkiekin (EKO porrua eta azenarioa)
- Fruta freskoa

- ▶ Calabacín ECO con pata panadera y cebolla al horno
- ▶ Lentejas estofadas con verduras (puerro y zanahoria ECO)
- ▶ Fruta fresca

- Uraza, tomate eta tipula entsalada
- Indioilar erregosiak barazkiekin
- Fruta freskoa

- ▶ Ensalada de lechuga, tomate y cebolla
- ▶ Estofado de pavo con verduritas
- ▶ Fruta fresca

- Baratzeko entsalada ahuakatearekin
- Dilista erregosiak barazkiekin (EKO porrua eta azenarioa)
- Fruta freskoa

- ▶ Ensalada de la huerta con aguacate
- ▶ Lentejas estofadas con verduras (puerro y zanahoria ECO)
- ▶ Fruta fresca

- Sasoiko entsalada (tomate, tipula eta azeitunak)
- Dilista erregosiak barazkiekin (EKO porrua eta azenarioa)
- Fruta freskoa

- ▶ Ensalada de temporada (tomate, cebolla dulce y aceitunas)
- ▶ Lentejas estofadas con verduras (puerro y zanahoria ECO)
- ▶ Fruta fresca

- EKO arroz integrala EKO tomate frijituarekin
- Arrautza eta baratxuri nahaskia entsaladarekin (uraza, tipula eta olibak)
- Fruta freskoa

- ▶ Arroz ECO e integral con tomate frito ECO
- ▶ Revuelto de huevos y ajetes frescos con ensalada (lechuga, remolacha y zanahoria rallada)
- ▶ Fruta fresca

- EKO arroz integralaren entsalada (azenario ego-sia eta birrindua, artoa eta tomate)
- Txitxiok barazkiekin
- Azukrerik gabeko jogurt naturala

- ▶ Ensalada de arroz ECO e integral (zanahoria cocida o rallada, maíz y tomate)
- ▶ Potaje de garbanzos con verdura
- ▶ Yogur natural sin azúcar

- EKO azenario-purea
- Paella mistoa (EKO arroza, haragia, barazkiak eta txipiroiak)
- Azukrerik gabeko jogurt naturala

- ▶ Lasaña de verduras ECO (berenjena, cebolla, pasta y carne)
- ▶ Paella mixta (arroz ECO, carne, verduras y calamar)
- ▶ Yogur natural sin azúcar

- EKO barzki-lasagna (alberjina, tipula, pasta eta haragia)
- Arrautza-nahaskia egokiarekin eta entsaladarekin (uraza, ozipinetakoak eta tipulin freskoa)
- Azukrerik gabeko jogurt naturala

- ▶ Lasaña de verduras ECO (berenjena, cebolla, pasta y carne)
- ▶ Revuelto de huevos con jamón york y ensalada (lechuga, encurtidos varios y cebolleta fresca)
- ▶ Yogur natural

- EKO azenario-krema
- Oilasko freskoaren eskalopina plantxan entsaladarekin (tomate, artoa eta azenario birrindua)
- Fruta freskoa

- ▶ Crema de zanahoria ECO
- ▶ Escalopín de pollo fresco a la plancha con ensalada (tomate, maíz y zanahoria rallada)
- ▶ Fruta fresca

- EKO borraja patatekin
- Legatza txipiroi-saltsan
- Fruta freskoa

- ▶ Borraja ECO con patata
- ▶ Merluza en salsa de chipirón con ensalada (tomate, pepino y maíz)
- ▶ Fruta fresca

- EKO txitxirio entsalada tomate, pepino, tipula eta olibekin
- Legatza arrautzez-tatua limoiarekin
- Fruta freskoa

- ▶ Ensalada de garbanzos ECO con tomate, pepino, cebolla dulce y aceitunas
- ▶ Merluza rebozada con limón con ensalada (lechuga, remolacha y maíz)
- ▶ Fruta fresca

- EKO txitxirio-entsalada tomate, pepino, tipula eta olibekin
- Legatza labean piper gorriekin
- Fruta freskoa

- ▶ Ensalada de garbanzos ECO con tomate, pepino, cebolla dulce y aceitunas
- ▶ Merluza al horno con pimientos rojos
- ▶ Fruta fresca

- EKO babarrun txuriak barazkiekin
- Izokina labean erreta entsaladarekin (uraza, ozipinetakoak eta tipula)
- Fruta freskoa

- ▶ Alubias blancas ECO con verduras
- ▶ Salmón al horno con ensalada (lechuga, encurtidos varios y cebolla)
- ▶ Fruta fresca

- EKO babarrun pintxo erregosiak barazkiekin (EKO porrua eta azenarioa)
- Arrautzak labean panadera patatekin eta entsaladarekin (uraza, ozipinetakoak eta tipula)
- Fruta freskoa

- ▶ Alubias pintas ECO estofadas con verduras (puerro y zanahoria ECO)
- ▶ Huevos al horno con patata panadera con ensalada (lechuga, encurtidos varios y cebolla)
- ▶ Fruta fresca

- Tomate eta tipula entsalada
- Oilasko izter freskoa labean erreta kuitaxoarekin
- Fruta freskoa

- ▶ Ensalada de tomate y cebolla dulce
- ▶ Jamoncitos de pollo fresco con calabacín al horno
- ▶ Fruta fresca

- EKO borraja patatekin
- Txahalki-hamburguesak uraza, tomate eta tipula entsaladarekin
- Fruta freskoa

- ▶ Borraja ECO con patata
- ▶ Hamburguesas de ternera con ensalada (tomate, pepino y zanahoria rallada)
- ▶ Fruta fresca

- EKO tomate-entsalada
- EKO pasta boloniar erara (EKO txahalki birrindua)
- Azukrerik gabeko jogurt naturala

- ▶ Ensalada de tomate ECO
- ▶ Pasta ECO a la boloñesa (carne picada de ternera ECO)
- ▶ Yogur natural sin azúcar

- EKO zerbak patatekin eta baratxuri sofito krematsurekin
- Solomoa plantxan entsaladarekin (uraza, tipula eta tomate)
- Fruta freskoa

- ▶ Acelga ECO con patata y sofrito cremoso de ajitos
- ▶ Lomo a la plancha con ensalada (lechuga, cebolla y tomate)
- ▶ Fruta fresca

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 atzealde oso mamitsua da...
... y la trasera de esta hoja es muy jugosa ...



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



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



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



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.



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



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

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.

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.

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
azucarados.

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

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
Oloa
Kuskusa

Pasta
Arroz
Avena
Cous cous