

JANTOKI Osasungarria COMEDOR Saludable



Urria . Octubre
ARGIA Ikastola

ASTELEHENA · LUNES

ASTEARTEA · MARTES

ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

1 OSTEAGUNA · JUEVES

- Kuia EKO tipularekin labean erreta
- Arrautza nahaskia entsaladarekin (uraza, piper berdea eta tipula)
- Fruta freskoa
- Calabaza ECO con cebolla al horno
- Huevos revueltos con ensalada (lechuga, pimiento verde y cebolla)
- Fruta fresca

2 OSTIRALA · VIERNES

- EKO zerba patatekin eta baratzurien olio erre krematsurekin
- Solomoa plantxan entsaladarekin (uraza, tomate eta azenario arraspatua)
- Fruta freskoa
- Acelga ECO con patata y sofrito cremoso de ajitos
- Lomo a la plancha con ensalada (lechuga, tomate y zanahoria rallada)
- Fruta fresca

8 OSTEAGUNA · JUEVES

- EKO babarrun zuria baratzkiekin
- Arrautza nahaskia ziazerbekin eta entsalada (uraza, ospinetakoak eta tomate)
- Fruta freskoa
- Alubias blancas ECO con verduras
- Huevos revueltos con espinacas y ensalada (lechuga, encurtidos variados y tomate)
- Fruta fresca

9 OSTIRALA · VIERNES

- EKO entsalada (uraza, tomate, tipulina)
- EKO txitxirio erregosia baratzkiekin (azenario eta EKO porrua)
- Fruta freskoa
- Ensalada ECO (lechuga, tomate, cebolleta)
- Garbanzos ECO estofados con verduras (zanahoria y puerro ECO)
- Fruta fresca

15 OSTEAGUNA · JUEVES

- Kuia erre patatekin
- Babarrun nabarrak baratzkiekin
- Fruta freskoa
- Calabaza asada con patata
- Alubias pintas con verduras
- Fruta fresca

16 OSTIRALA · VIERNES

- Hiru gutziako EKO arrosa (azenario, tortilla, gambas)
- Arrautza-irinetan pasatutako legatza limoiarekin eta entsalada (uraza, artoa eta azenario arraspatua)
- Jogurt naturala azukrerik gabe
- Arroz ECO tres delicias (zanahoria, tortilla, gambas)
- Merluza rebosada con limón y ensalada (lechuga, maíz y zanahoria rallada)
- Yogurt natural sin azúcar

22 OSTEAGUNA · JUEVES

- Zerba patatekin eta baratzurien olio errearekin
- Izokina labean erreta eta entsalada (uraza, erremolatxa eta tipula)
- Fruta freskoa
- Acelga con patata y sofrito de ajos
- Salmón al horno con ensalada (lechuga, remolacha y cebolla)
- Fruta fresca

23 OSTIRALA · VIERNES

- EKO OSOKO pasta barregorri eta baratzurien
- Tipula tortilla entsaladarekin (uraza, olibak eta tipula gozoa)
- Fruta freskoa
- Pasta INTEGRAL ECO con champiñones y ajitos
- Tortilla de cebolla con ensalada (lechuga, aceitunas y cebolla dulce)
- Fruta fresca

29 OSTEAGUNA · JUEVES

- EKO babarrun nabar erregosia baratzkiekin (porrua eta EKO azenario)
- Arrautza nahaskia urdaiazpikarekin eta entsalada (uraza, azenario arraspatua eta tipulin freskoa)
- Fruta freskoa
- Alubias pintas ECO estofadas con verduras (puerro y zanahoria ECO)
- Revuelto de huevos con jamón y ensalada (lechuga, zanahoria rallada y cebolleta fresca)
- Fruta fresca

30 OSTIRALA · VIERNES

- EKO zerba patatekin eta baratzurien olio erre krematsurekin
- Solomoa plantxan entsaladarekin (uraza, tomate eta azenario arraspatua)
- Fruta freskoa
- Acelga ECO con patata y sofrito cremoso de ajitos
- Lomo a la plancha con ensalada (lechuga, tomate y zanahoria rallada)
- Fruta fresca

5 ASTELEHENA · LUNES

- Kuskusa baratzkiekin (piperrak, azenarioak, tipulina eta alberjina)
- Txahalki hanburgesak plantxan entsaladarekin (uraza, olibak eta tipula gozoa)
- Fruta freskoa (ahal bada, zitrikoa)
- Cous.cous con verduras (pimientos, zanahoria, cebolleta y berenjena)
- Hamburguesas de ternera a la plancha con ensalada (lechuga, aceitunas y cebolla dulce)
- Fruta fresca (preferentemente cítrico)

6 ASTEARTEA · MARTES

- EKO eta OSOKO pasta tomate saltsarekin
- Legatza labean erreta Orioko erara
- Jogurt naturala azukrerik gabe
- Pasta ECO e INTEGRAL con salsa de tomate
- Merluza al horno estilo Orio
- Yogurt natural sin azúcar

7 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Borraja patatekin
- Oilasko hegialak baratzurien eta entsalada (uraza, azenario arraspatua eta artoa)
- Fruta freskoa
- Borraja con patata
- Alitas de pollo al ajillo con ensalada (lechuga, zanahoria rallada y maíz)
- Fruta fresca

13 ASTEARTEA · MARTES

- EKO dilista gisatuak
- Tipula tortilla entsaladarekin (uraza, erremolatxa eta tipulin freskoa)
- Fruta freskoa
- Lentejas ECO guisadas
- Tortilla de cebolla con ensalada (lechuga, remolacha y cebolleta fresca)
- Fruta fresca

14 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- EKO borraja patatekin
- Oilasko limoiarekin eta entsalada (uraza, tipula gozoa eta azenario arraspatua)
- Fruta freskoa
- Borraja ECO con patata
- Pollo al limón con ensalada (lechuga, cebolla dulce y zanahoria rallada)
- Fruta fresca

19 ASTELEHENA · LUNES

- Entsalada (EKO tomate, tipulina eta atuna)
- Oilasko izterrak labean erreta entsaladarekin (uraza, ospinetakoak)
- Fruta freskoa
- Ensalada de tomate ECO, cebolleta y atún
- Jamoncitos de pollo al horno con ensalada (lechuga, encurtidos varios)
- Fruta fresca

20 ASTEARTEA · MARTES

- EKO kuia purea
- Txahal erregosia entsaladarekin (uraza, tomate eta azenario)
- Fruta freskoa
- Puré de calabaza ECO
- Estofado de ternera con ensalada (lechuga, tomate y zanahoria)
- Fruta fresca

21 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- EKO arroz entsalada baratzkiekin (azenario egosia, olibak eta artoa)
- EKO txitxirioak EKO azarekin (aza kizkurra / aza)
- Jogurt naturala azukrerik gabe
- Ensalada de arroz ECO con verduras (zanahoria cocida, aceitunas y maíz)
- Garbanzos ECO con berza ECO (col rizada / col)
- Yogurt natural sin azúcar

26 ASTELEHENA · LUNES

- Eltzeko zopa (EKO fideoak)
- Indiolar erregosia baratzkiekin
- Fruta freskoa
- Sopa de cocido (fideos ECO)
- Estofado de pavo con verduritas
- Fruta fresca

27 ASTEARTEA · MARTES

- Kuskusa baratzkiekin
- Txitxirioen eltzekaria baratzkiekin
- Jogurt naturala azukrerik gabe
- Cous.cous con verduras
- Potaje de garbanzos con verdura
- Yogurt natural sin azúcar

28 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- EKO borraja patatekin
- Legatza txipiroi saltsan
- Fruta freskoa
- Borraja ECO con patatas
- Merluza en salsa de chipirón
- Fruta fresca

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 ...

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



JANTOKI
Osasungarria
COMEDOR
Saludable



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 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.

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 azucarados.



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
Oloa
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**

