JANTOKI Osasungarria
COMEDOR Saludable



Azaroa . Noviembre

ARGIA Ikastola

2 ASTELEHENA · LUNES

3 ASTEARTEA · MARTES

- *EKO osoko arroza EKO tomate frijituarekin* — Arroz ECO integral con tomate frito ECO
- *Arrautza eta baratxuri freskoen nahaskia entsaladarekin (uraza, tipula eta olibak)* — Revuelto de huevos y ajetes frescos con ensalada (lechuga, cebolla y aceitunas)
- *Fruta freskoa* — Fruta fresca

4 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- *EKO kuia labean erreta panadera-patatekin eta tipularekin* — Calabaza ECO con patata panadera y cebolla al horno
- *Oilasjo-eskalopina plantxan entsaladarekin (urazam arita eta azenario arraspatua)* — Escalopín de pollo a la plancha con ensalada (lechuga, maíz y zanahoria rallada)
- *Fruta freskoa* — Fruta fresca

5 OSTEGUNA · JUEVES

- *EKO babarrun nabarrak barazkiekin* — Alubias pintas ECO con verduras
- *Legatza txipiroi-saltsan* — Merluza en salsa de chipirón
- *Fruta freskoa* — Fruta fresca

6 OSTIRALA · VIERNES

- *EKO brokolia labean erreta* — Brócoli ECO al horno
- *EKO pasta boloniako erara (txhalki txikitua)* — Pasta ECO a la boloñesa (Carne picada de ternera ECO)
- *Jogurt naturala azukrerik gabe Jasangarria* — Yogurt natural sin azúcar

9 ASTELEHENA · LUNES

- *EKO barazki-lasagna (ziazerbak, tipula, pasta eta haragia)* — Lasaña de verduras ECO (espinacas, cebolla, pasta y carne)
- *Antxoak arrautza-irinetan pasatuta entsaladarekin (uraza, tipula eta azenario arraspatua)* — Anchoas rebozadas con ensalada (lechuga, cebolla y zanahoria rallada)
- *Fruta freskoa* — Fruta fresca

10 ASTEARTEA · MARTES

- *EKO borraja patatekin* — Borraja ECO con patata
- *Txerri-burualde gisatua* — Cabezada de cerdo guisada
- *Fruta freskoa* — Fruta fresca

11 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- *EKO eta osoko arroz "beltza"* — Arro ECO e integral "negro"
- *Babarrun zuri erregosiak barazkiekin* — Alubias blancas estofadas con verduras
- *Jogurt naturala azukrerik gabe Jasangarria* — Yogurt natural sin azúcar

12 OSTEGUNA · JUEVES

- *EKO azalorea labean erreta* — Coliflor ECO al horno
- *EOilasko-bularkia plantxan entsaladarekin (uraza, ozpinetakoak eta tipulin freskoa)* — Pechuga de pollo a la plancha con ensalada (lechuga, encurtidos varios y cebolleta fresca)
- *Fruta freskoa* — Fruta fresca

13 OSTIRALA · VIERNES

- *EKO txitxirio gisatuak barazkiekin* — Garbanzos ECO guisados con verduras
- *Arrautzak labean erreta panadera-patatekin eta tipularekin, eta entsalada (uraza, tipula eta azenario arraspatua)* — Huevos al horno con patata panadera y cebolla con ensalada (lechuga, cebolla y zanahoria rallada)
- *Fruta freskoa* — Fruta fresca

16 ASTELEHENA · LUNES

- *Paella mistoa (EKO arroza, haragia, barazkiak eta txipiroia)* — Paella Mixta (arroz ECO, carne, verduras y calamar)
- *Indioilar erregosia barazkiekin* — Estofado de pavo con verduritas
- *Fruta freskoa* — Fruta fresca

17 ASTEARTEA · MARTES

- *EKO dilista gisatuak barazkiekin (EKO azenarioak eta porrua)* — Lentejas ECO guisadas con verduras (puerro y zanahoria ECO)
- *Izokina labean erreta entsaladarekin (uraza, ozpinetakoak eta tipula)* — Salmón al horno con ensalada (lechuga, encurtidos varios y cebolla)
- *Jogurt naturala azukrerik gabe Jasangarria* — Yogurt natural sin azúcar

18 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- *EKO eta osoko pasta barrengorri eta baratxuriekin* — Pasta ECO e integral con ajitos y champis
- *Oilasko-hegalak baratxuriarekin eta entsalada (errukula, azenario arraspatua eta artoa)* — Alitas de pollo al ajillo con ensalada (rúcula, zanahoria rallada y maíz)
- *Fruta freskoa* — Fruta fresca

19 OSTEGUNA · JUEVES

- *Entsalada: tomatea, luzokerra, azenarioa eta atuna* — Ensalada de tomate, pepino, zanahoria y atún
- *Arrautza-nahaskia urdaiazpikoarekin eta entsaladarekin (uraza, ozpinetakoak eta tipulin freskoa)* — Huevos revueltos con jamón y ensalada (lechuga, encurtidos variados y cebolleta fresca)
- *Fruta freskoa* — Fruta fresca

20 OSTIRALA · VIERNES

- *Karedua saltsa zuriarekin* — Cardo con salsa blanca
- *Babarrun zuriak barazkiekin* — Alubias blancas con verduras
- *Fruta freskoa* — Fruta fresca

23 ASTELEHENA · LUNES

- *Ilarrak oliba-olio gordinarekin onduta* — Guisantes aliñados con aceite de oliva crudo
- *Oilasko izterrak labean erreta entsaladarekin (uraza, ozpinetakoak eta tipulin freskoa)* — Jamoncitos de pollo al horno con ensalada (lechuga, encurtidos varios y cebolleta fresca)
- *Fruta freskoa* — Fruta fresca

24 ASTEARTEA · MARTES

- *EKO porru-krema* — Crema de puerros ECO
- *Solomoa plantxan entsaladarekin (ardi-mihi edo kanonigoak, azenario arraspatua eta artoa)* — Lomo a la plancha con ensalada (canónigos, zanahoria rallada y maíz)
- *Fruta freskoa* — Fruta fresca

25 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- *EKO arroz-entsalada arrautzarekin eta barazkiekin (azenario egosia, artoa eta arrautza egosia)* — Ensalada de arroz ECO con verduras y hueevo (zanahoria cocida, maíz, huevo cocido)
- *EKO txitxirioak EKO azarekin* — Garbanzos ECO con berza ECO
- *Jogurt naturala azukrerik gabe Jasangarria* — Yogurt natural sin azúcar

26 OSTEGUNA · JUEVES

- *EKO zerba patatekin eta baratxuriekin olio erre krematsuarekin* — Acelga ECO con patata y sofrito cremodo de ajitos
- *Arrautza-irinetan pasatutako legatza limoiarekin* — Merluza rebozada con limón
- *Fruta freskoa* — Fruta fresca

27 OSTIRALA · VIERNES

- *EKO osoko pasta barrengorri eta baratxuriekin* — Pasta integral ECO con champiñones y ajitos
- *Tipula-tortilla entsaladarekin (uraza, erremolatxa eta tipula gozoa)* — Tortilla de cebolla con ensalada (lechuga, remolacha y cebolla dulce)
- *Fruta freskoa* — Fruta fresca

30 ASTELEHENA · LUNES

- *Azalore-krema* — Crema de coliflor
- *Dilista erregosiak barazkiekin (porrua eta azenarioak EKO)* — Lentejas estofadas con verduras (puerro y zanahoria ECO)
- *Fruta freskoa* — Fruta fresca

ASTEARTEA · MARTES

ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

OSTEGUNA · JUEVES

OSTIRALA · VIERNES

Menu hauek alergenoak 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 ...

COMEDOR Saludable

Ohitura osasungarriak
Hábitos saludables



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 (jolastu, 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

Pasta Arroza Oloa Kuskusa
Pasta Arroz Avena Cous cous

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

AFARI OSAGARRIAK
CENAS COMPLEMENTARIAS

HONAKOA BAZKALTZEN BADUTE: SI EN LA COMIDA COMEN:	HONAKOA AFALDU DEZAKETE EN LA CENA PUEDEN COMER:
BARAZKIAK + LEKALEAK	BARAZKIAK edo ZEREAL INTEGRALAK + HARAGIA edo ARRAINA edo ARRAULTZA
VERDURA + LEGUMBRE	VERDURA o CEREAL INTEGRAL + CARNE o PESCADO o HUEVO
BARAZKIAK + HARAGIA	BARAZKIAK edo ZEREAL INTEGRALAK + ARRAULTZA edo ARRAINA
VERDURA + CARNE	VERDURA o CEREAL INTEGRAL + HUEVO o PESCADO
BARAZKIAK + ARRAINA	BARAZKIAK edo ZEREAL INTEGRALAK + HARAGIA edo ARRAINA
VERDURA + PESCADO	VERDURA o CEREAL INTEGRAL + CARNE o HUEVO
BARAZKIAK + ARRAULTZA	BARAZKIAK edo ZEREAL INTEGRALAK + HARAGIA edo ARRAINA
VERDURA + HUEVO	VERDURA o CEREAL INTEGRAL + CARNE o PESCADO
ZEREALAK + HARAGIA CEREAL + CARNE	BARAZKIAK + ARRAULTZA edo ARRAINA VERDURA + HUEVO o PESCADO
ZEREALAK + ARRAINA CEREAL + PESCADO	BARAZKIAK + HARAGIA edo ARRAULTZA VERDURA + CARNE o HUEVO
ZEREALAK + ARRAULTZA CEREAL + HUEVO	BARAZKIAK + HARAGIA edo ARRAINA VERDURA + CARNE o PESCADO
LEGUMBRE + HARAGIA LEGUMBRE + CARNE	BARAZKIAK + ARRAULTZA edo ARRAINA VERDURA + HUEVO o PESCADO
LEGUMBRE + ARRAINA LEGUMBRE + PESCADO	BARAZKIAK + HARAGIA edo ARRAULTZA VERDURA + CARNE o HUEVO
LEGUMBRE + ARRAULTZA LEGUMBRE + HUEVO	BARAZKIAK + HARAGIA edo ARRAINA VERDURA + CARNE o PESCADO

