

JANTOKI Osasungarria

COMEDOR Saludable



Iraila . Septiembre
 MENDIALDEA II Ikastetxe Publikoa
 Colegio Público MENDIALDEA II



JANTOKI Osasungarria

COMEDOR Saludable

3 ASTELEHENA · LUNES

4 ASTEARTEA · MARTES

5 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

6 OSTEGUNA · JUEVES

7 OSTIRALA · VIERNES

10 ASTELEHENA · LUNES

- Kalabazin krema
- Patata tortilla tomatearekin
- Esnekia
- ▶ Crema de calabacín
- ▶ Tortilla de patata con tomate
- ▶ Lácteo

11 ASTEARTEA · MARTES

- EKO Makarroiak tomatearekin
- Limanda limoiarekin
- Fruta
- ▶ Macarrones ECO con tomate
- ▶ Limanda con limón
- ▶ Fruta

12 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Azenario purea
- Xerra errusiarra
- Fruta
- ▶ Puré de zanahoria
- ▶ Filete ruso
- ▶ Fruta

13 OSTEGUNA · JUEVES

- Arroza saltxitxa freskoekin
- Legatza saltsan
- Fruta
- ▶ Arroz con salchichas frescas
- ▶ Merluza en salsa
- ▶ Fruta

14 OSTIRALA · VIERNES

- Dilista erregosiak
- Solomoa piperrekin
- Fruta
- ▶ Arroz con tomate
- ▶ Granadero con limón
- ▶ Lácteo
- ▶ Lentejas estofadas
- ▶ Lomo con pimientos
- ▶ Fruta

17 ASTELEHENA · LUNES

- Espagetiak urdaiazpikoarekin
- Albondigak saltsan
- Fruta
- ▶ Espaguetis con jamón
- ▶ Albóndigas en salsa
- ▶ Fruta

18 ASTEARTEA · MARTES

- EKO Garbantzuak
- Oilasko gisatua
- Fruta
- ▶ Garbanzos ECO
- ▶ Pollo guisado
- ▶ Fruta

19 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Lekak
- Platuxa arrautzeztatua
- Fruta
- ▶ Judía verde
- ▶ Platija rebozada
- ▶ Fruta

20 OSTEGUNA · JUEVES

- Barazki purea
- Eskalopea txanpinoiekin
- Fruta
- ▶ Puré de verduras
- ▶ Escalope con champis
- ▶ Fruta

21 OSTIRALA · VIERNES

- Arroza tomatearekin
- Bakailaoa labean olio errearekin
- Fruta
- ▶ Arroz con tomate
- ▶ Bacalao al horno con refrito
- ▶ Fruta

24 ASTELEHENA · LUNES

- Zerbak patatekin
- Solomo freskoa letxuarekin
- Esnekia
- ▶ Acelga con patatas
- ▶ Lomo fresco con lechuga
- ▶ Lácteo

25 ASTEARTEA · MARTES

- EKO Dilistak
- Oilasko urdaiazpiko-txoak baratxuritan
- Fruta
- ▶ Lentejas ECO
- ▶ Jamoncitos de pollo al ajillo
- ▶ Fruta

26 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Patatak Errioxako erara
- Legatza saltsan
- Fruta
- ▶ Patatas a la riojana
- ▶ Merluza en salsa
- ▶ Fruta

27 OSTEGUNA · JUEVES

- Entsalada mistoa
- Pasta Boloniako erara
- Fruta
- ▶ Ensalada mixta
- ▶ Pasta a la boloñesa
- ▶ Fruta

28 OSTIRALA · VIERNES

- Arroza Kubatar erara
- Bakailaoa labean panadera patatekin
- Fruta
- ▶ Arroz a la cubana
- ▶ Bacalao al horno con patata panadera
- ▶ Fruta

ASTELEHENA · LUNES

ASTEARTEA · MARTES

ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

OSTEGUNA · JUEVES

OSTIRALA · VIERNES

2018

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 ditzakete. Argibide gehiago hemen: departamentonutricion@irigoyencomedorsaludable.com RD126/2015

Estos menús pueden contener alérgenos. Para más información: departamentonutricion@irigoyencomedorsaludable.com RD126/2015

Eskolako menua osatzen

GOSARIA

Gosari osasungarriak ondoko hauek izan beharko lituzke:

- **Esneki bat** (esnea, jogurta, gazta – oso koipetsuak saihestuz)
- **Atal bat fruta** (osoa, zuku naturala)
- **Zereal bat** (ogia, gailetak, gosaltzeko zereal-malutak, etxeko gozoak)

Horien osagarri bestelako elikagaiak ere sar daitezke, hala nola, oli-ba-olioa, gurina, fruitu lehorrak, mermelada, ezta, proteinak ematen dituzten elikagaiak (arrautza, urdaiazpiko serranoa, indioilar hestebetea ...) noizbehinka.

JOLAS ORDUA

Egunez egun honako hauek txandakatu: **fruta, esnekia, fruitu lehorrak** (ez frijituak, gatzik gabeak), **ogitarteko** txikia.

Kantitateak neurtua izan behar du, hurrek jateko gogoa izan dezaten bazkaltzeko orduan.

ASKARIA

- Esnekiak, fruta edo ogitarteko txiki bat aukera ederra izan daitezke.
- Ogitartekoetan, ondoko hauek txandakatu: begetala, sardinak oliotan, hestebete giharrak (urdaiazpiko serranoa, urdaiazpiko egosia, indioilar urdaiazpikoa). Noizbehinka, honako hauek ere sar daitezke: gazta, gibel-orea, txokolatea edo hestebete koipetsuagoak.
- Opil industrialak gehienez ere astean behin kontsumitu behar dira, ez besterik.

AFARIA

- **Arina izan behar du.** Sukaldaritzako produktu kaloria anizdunak saihestu behar dira (aurrekozinatuak, frijituak, erregosiak ...). Ez dute koipe handirik ekarri behar (hobeki plantxan, labean, e.a.) Noizbehinka elikagai aurrekozinatuak jan daitezke.

Adibidea:

Bazkarian hau jan bada: Afarian jan beharrekoa:

Zerealak (arроза edo pasta), fekulak (patatak) edo lekaleak	Kozinatutako barazkiak edo barazki gordinak
Barazkiak – Zerealak (arроза edo pasta) edo fekulak (patatak)	
Aragia – Arraina edo arrautza	
Arraina – Haragi giharra, arrautza, hestebetea	
Arrautza – Arraina, haragia, hestebetea	
Fruta – Fruta edo esnekia	
Esnekia – Fruta	

Complementando el menú escolar

DESAYUNO

Un desayuno saludable debería estar compuesto por:

- **Un lácteo** (leche, yogur, queso –evitando los muy grasos)
- **Una pieza de fruta** (entera, zumo natural)
- **Un cereal** (pan, galletas, cereales de desayuno, repostería casera)

Se pueden incluir, como complemento, otros alimentos como: aceite de oliva, mantequilla, frutos secos, mermelada, miel, alimentos que aporten proteínas (huevo, jamón serrano, embutido de pavo...) de manera ocasional.

RECREO

Variar cada día entre **fruta o lácteo o un puñado de frutos secos** (no fritos y sin sal) o un **bocadillo** pequeño.

La cantidad no debe ser excesiva para que los niños mantengan el apetito a la hora de comer.

MERIENDA

- Los lácteos, la fruta o un bocadillo son una buena alternativa.
- Dentro de los bocadillos variar entre: vegetal, con sardinak en aceite, embutidos magros (jamón serrano, jamón cocido o de pavo). De vez en cuando incorporar también: queso, paté, chocolate o embutidos más grasos.
- La bollería industrial no se ha de consumir más de una vez por semana.

CENA

- **Ha de ser ligera.** Conviene huir de preparaciones culinarias muy calóricas (precocinados, fritos, guisos...) y que no añadan mucha grasa (mejor plancha, horno, etc). Ocasionalmente se pueden tomar alimentos precocinados.

Ejemplo:

Si en la comida se ha tomado: La cena tendrá:

Cereales (arroz o pasta), féculas (patatas) o legumbre	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
Verduras – Cereales (arroz o pasta) o féculas (patatas)	
Carne – Pescado o huevo	
Pescado – Carne magra o huevo, fiambre	
Huevo – Pescado o carne, fiambre	
Fruta – Fruta o lácteo	
Lácteo – Fruta	



COMEDOR SALUDABLEtik ongietorria eman nahi dizuegu 2018/2019 ikasturte berrira.

Gure taldeak prest daude jantokiko ikasle berriei harrera egiteko!

Ikasturte honetan elikadurako ohitura osasungarriekin lotutako jarduerak burutzen jarraituko dugu, "La receta de mi abuel@" lehiaketaren bigarren edizioa antolatuko dugu eta elikadura iraunkorra eta elikagaiak alferrik botatzeari buruzko alderdiak landuko ditugu.

Irailean jantokiko egokitzeapenean murgilduko gara, bateaz ere Haur Hezkuntzako 1. Mailakoei dagokienez.

Hasiera
ZORIONTSUA eta
OSASUNGARRIA
OPA DIZUEGU!



Desde COMEDOR SALUDABLE, os damos la bienvenida al nuevo curso escolar 2018/2019.

¡Nuestros equipos están ya preparados para recibir y acoger al alumnado de comedor!

Durante este curso vamos a seguir realizando actividades relacionadas con hábitos saludables de alimentación, tendremos la segunda edición del concurso "La receta de mi abuel@" y trabajaremos aspectos de alimentación sostenible y desperdicio alimentario.

Durante el mes de septiembre nos centraremos en la adaptación al comedor, sobre todo del alumnado de 1º de Educación Infantil.

Os deseamos un
¡FELIZ y SALUDABLE
COMIENZO!

