

# JANTOKI Osasungarria

## COMEDOR Saludable

Ekaina . Junio  
ARGIA Ikastola



### 3 ASTELEHENA · LUNES

- Pasta barrigorri eta baratxuriekin
- Legatza Orioko erara
- Fruta
- ▶ Pasta con champis y ajitos
- ▶ Merluza al Orío
- ▶ Fruta

### 4 ASTEARTEA · MARTES

- Ilarrak olio gordinarekin
- Patata tortilla
- Fruta
- ▶ Guisantes con aceite crudo
- ▶ Tortilla de patata
- ▶ Fruta

### 5 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Sasoiko barazkia
- Solomoa piperrekin
- Fruta
- ▶ Verdura de temporada
- ▶ Lomo con pimientos
- ▶ Fruta

### 6 OSTEGUNA · JUEVES

- Dilistak barazkiekin
- Arroza tomatearekin
- Jogurt naturala
- ▶ Lentejas con verdura
- ▶ Arroz con tomate
- ▶ Yogur natural

### 7 OSTIRALA · VIERNES

- Entsalada errusiarra
- Oilaskoa limoairekin
- Fruta
- ▶ Ensaladilla
- ▶ Pollo al limón
- ▶ Fruta

### 10 ASTELEHENA · LUNES

- Arroza tomatearekin
- Arrautzak barrigorriekin
- Fruta
- ▶ Arroz con tomate
- ▶ Huevos con champis
- ▶ Fruta

### 11 ASTEARTEA · MARTES

SANIFESTA SANIFIESTA

### 12 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Kuitxoa labean erreta
- Pasta Boloniako erara
- Fruta
- ▶ Calabacín al horno
- ▶ Pasta boloñesa
- ▶ Fruta

### 13 OSTEGUNA · JUEVES

- Lekale entsalada
- Arrautza-irinetan pasatutako legatza limoiairekin
- Fruta
- ▶ Ensalada de legumbre
- ▶ Merluza rebozada con limón
- ▶ Fruta

### 14 OSTIRALA · VIERNES

- Barazki kuskusa
- Oilasko hegaltxoak
- Fruta
- ▶ Cous cous de verdura
- ▶ Alitas de pollo
- ▶ Fruta

### 17 ASTELEHENA · LUNES

- Ilarrak olio gordinarekin
- Arrautza nahaskia baratxuri freskoekin
- Fruta
- ▶ Guisantes con aceite crudo
- ▶ Huevos revueltos con ajos tiernos
- ▶ Fruta

### 18 ASTEARTEA · MARTES

- Baratzeko entsalada
- Burualde gisatua
- Fruta
- ▶ Ensalada de la huerta
- ▶ Cabezada guisada
- ▶ Fruta

### 19 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- Poke bowl
- Jogurt naturala
- ▶ Poke bowl
- ▶ Yogur natural

### 20 OSTEGUNA · JUEVES

### 21 OSTIRALA · VIERNES

### 24 ASTELEHENA · LUNES

### 25 ASTEARTEA · MARTES

### 26 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

### 27 OSTEGUNA · JUEVES

### 28 OSTIRALA · VIERNES

### ASTELEHENA · LUNES

### ASTEARTEA · MARTES

### ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

### OSTEGUNA · JUEVES

### OSTIRALA · VIERNES

2024

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

## Eskola menua modu osasungarrian osatuz

### ELIKADURA ELIKAGAI NATURALETAN OINARRITU, PROZESATZE EGOKIEKIN OSATUZ ETA ULTRAPROZESATZEAK ALDE BATZERA UTZITA

Elikagaiak hiru motetan sailka ditzakegu: elikagai naturalak, prozesatze egokiak eta ultraprozesatzeak. **Prozesatze egokiak** gure dietan maiz sartu daitezke eta ez dira osasunerako arriskutsuak, lehengai natural hauek aldatu egin diren arren, osasunerako kaltegarria den osagairik gehitu ez baitzaie. Gero eta azterketa gehiagok ultraprozesatutakoak gehiegizko pisuaren eta epe labur zein luzerako gaixotasun ugarien erreduntzat jotzen dituzte. Horregatik, elikagai horiek gure dietatik kanpo mantendu behar ditugu. **Ultraprozesatutako** elikagaien ezaugarri nagusia osagai hauetaz osatuta daudela da: findutako irin kopuru handia, azukrea (glukosa, fruktosa, sakarosa edo dextrosa moduan ere ager daiteke, edulkoratzaileak, gatza eta findutako olioak (ekilore olio, palma olio, soja olio, arto olio, etab.). Komunikabide desberdinek ultraprozesatutako elikagaiak osasungarri edo maiz hartu behar diren elikagai moduan aurkezten dizkigute, baina hori ez da zuzena, gure elikaduraren %90 elikagai naturaletan eta prozesatze egokietan oinarritu behar delako, eta elikagaiak zuzen hautatu behar dira, barne dituzten kaloretatik haratago eginez.

#### ELIKAGAI NATURALEN adibideak

- Barazki freskoak
- Fruta freskoak
- Fruitu lehor naturalak gatzik eta hazirik gabe
- Tuberkuluak eta sustraiak
- Egoskariak
- Arrainak eta mariskoak
- Arrautza
- Haragia
- Olio birjinalak
- Kafea, kakao purua eta infusioak
- Belarrak eta espeziak

#### PROZESATZE EGOKIEN adibideak

- Kontserbak gehigarririk gabe
- Barazki izoztuak
- Jogurt naturala
- Gazta
- Bihi osoko ogia
- Fruta izoztua edo deshidratatuta
- Fruitu lehorren krema



#### ULTRAPROZESATUEN adibideak

- Freskagarriak
- Edari energetikoak
- Ontziratutako zukuak
- Azukredun esnekiak
- Opilak
- Hestebeteak
- Merkaturatutako pizzak
- Galletak
- Findutako zerealak eta barritik
- Aurrekozinatuak
- Patata frijituak
- Gozokiak eta izozkiak
- Produktu dietetikoak
- Merkaturatutako saltsak
- Litxarkeriak
- Snacks

## Complementando el menú escolar de forma saludable

### BASA TU ALIMENTACIÓN EN ALIMENTOS NATURALES, COMPLEMENTÁNDOLOS CON BUENOS PROCESADOS Y EVITANDO LOS ULTRAPROCESADOS

Podemos diferenciar los alimentos en tres categorías: alimentos naturales, buenos procesados y ultraprocesados. **Los buenos procesados** se pueden incluir con frecuencia en nuestra dieta y no están asociados a riesgos en la salud, ya que son materias primas naturales que han sufrido modificaciones pero a las que no se han añadido ingredientes perjudiciales para la salud. Cada vez son más los estudios que señalan a los ultraprocesados como principales culpables del sobrepeso y gran parte de las enfermedades a corto o largo plazo. Es por esto que debemos evitar estos alimentos en nuestra dieta. **Los alimentos ultraprocesados** se caracterizan por contener en su composición altas cantidades de harinas refinadas, azúcar (puede aparecer también como glucosa, fructosa, sacarosa o dextrosa), edulcorantes, sal y aceites refinados (aceite de girasol, aceite de palma, aceite de soja, aceite de maíz...). Los diferentes medios de comunicación hacen que veamos los alimentos ultraprocesados como sanos o como alimentos que se deben consumir con frecuencia, pero nada más lejos de la realidad, ya que el 90% de nuestra alimentación debe basarse en alimentos naturales y buenos procesados, haciendo una buena elección de alimentos más allá de las calorías que contengan.

#### Ejemplos de ALIMENTOS NATURALES

- Verduras y hortalizas frescas
- Frutas frescas
- Frutos secos al natural sin sal y semillas
- Tubérculos y raíces
- Legumbres
- Pescados y mariscos
- Huevo
- Carne
- Aceites vírgenes
- Café, cacao puro e infusiones
- Hierbas y especias

#### Ejemplos de BUENOS PROCESADOS

- Conservas sin aditivos añadidos
- Verduras congeladas
- Yogur natural
- Queso
- Pan integral
- Fruta congelada o deshidratada
- Crema de frutos secos

#### Ejemplos de ULTRAPROCESADOS

- Refrescos
- Bebidas energéticas
- Zumos envasados
- Lácteos azucarados
- Bollería
- Embutidos
- Pizzas comerciales
- Galletas
- Cereales refinados y barritas
- Precocinados
- Patatas fritas
- Dulces y helados
- Productos dietéticos
- Salsas comerciales
- Chucherías
- Snacks

Iristear da udako beroa, eta hori termometroan bezala nabari da gure gogoan. Aitzitik, hauxe dio atsotitzak: "Ganbarako bazterrean, maindire bat ahotz, maiatzaren azkenera arte, gorde zak!". Gogorarazten digu, prebentzio gisa, oraindik ere hotza eta eguraldi txarra egin dezakeela.).

Ekainak aukera ezin hobea eskaintzen digu inguratzen gaituen ekosistemarekin dugun harremanari buruz gogoeta egiteko. Alde batetik, ekainaren 5ean, Ingurumenaren Munduko Eguna ospatuko dugu, gure planeta zaindu beharra dugula gogoraraziz. Eta, bestetik, ekainaren 18an, Gastronomía Iraunkorraren Eguna, egiten dugun elikagai aukeraketak ingurunean eragin positiboa izan dezakeela azpimarratuz. Tokiko eta sasoko produktuak aukeratzeari onuragarria da gure osasunarentzat, eta, gainera, ingurumena babesten laguntzen du.

Luze gabe iritsiko den udak aldean fruitu eta barazki fresko eta zukutsu asko dituela hartuko gaitu, eta horiek ezin hobekak dira urte sasoi horretan behar bezala hidratatuta eta elikatuta egon gaitzen. Gehiago izerditzen garenez, ezinbestekoa da, ura ez ezik, galtzen ditugun mineralak eta oligoelementuak ere berritzea. Horrexegatik, une ezin hobea da entsalada koloretsuekin, salteatu arinekin, kremekin, gazpatxoekin eta salda hotz freskagarriekin gozatzeko, sasoiako eta indarberrituta sentitzeko behar diren mantengai guztiak eskaintzen baitzizkigute.

Ekainak 20an amaitzen da udaberria eta, batzuen aburuz, "Urteko Egunkor Zoriontsuena" da. Arrazoia? Agian, oporraldien ataria dela eta egunak luzeagoak direla. Ilunabar-argiak kontuan hartuta, 16 ordu arte iraun dezake egun argiak egun horietan. Honela dio gaztelaniazko atsotitz batek gurera ekarrira: "Ekainean, 21a da denetan luzeena". Gainera, garai horretan gertatzen da udako solstizioa, neguan horrenbeste desiraten dugun klima dakarrena: "Ekaina eder, uda halaber". Arrazoia gorabehera, hilabete honek bete-betean murgiltzen gaitu bere argitasunean eta distiran, eta pozez eta umore onez betetzen gaitu.

Eta, azkenik, ekainaren 21ean, udari ongi etorri ofiziala emateaz gain, agur esango diogu ikasturteari. Une egokia da gure esker ona adierazteko aldi horretan egindako ahaleginagatik eta erakutsitako dedikazioagatik, gure ikasleentzat erronkaz beteta egon baita.

Biziki eskertzen dugu zure konfiantza eta lankidetzeta, eta espero dugu gure gomendioak zuretzat lagungarriak gertatu izana.

Hemendik oporraldi ongi mereziak eta zoriontsuak opa dizkizuegu! Ahal den guztia gozatu udan, eta berriz elkartzeko gara irailan erabat indarberrituta. Laster arte!

El calor del verano está a punto de llegar, y se nota tanto en el termómetro como en nuestro ánimo. Sin embargo, el refranero dice que: "Hasta el cuarenta de mayo no te quites el sayo; por si en vez de por derecho, viene de soslayo". Nos recuerda, a modo de prevención, que aún puede haber retrocesos al frío y al tiempo desapacible.).

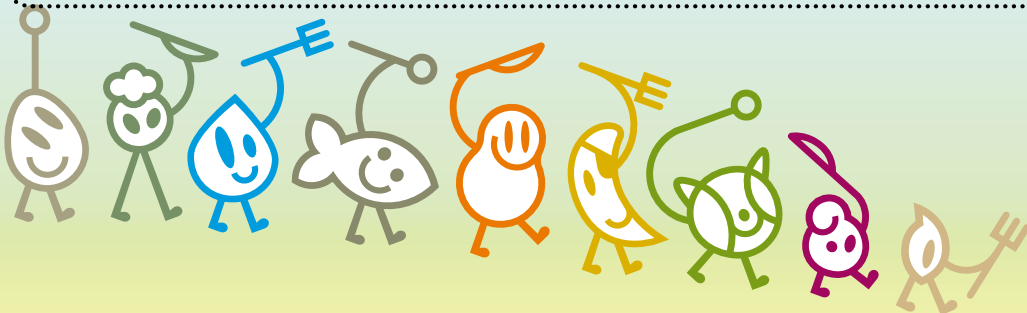
El mes de junio nos brinda una oportunidad perfecta para reflexionar sobre nuestra relación con el ecosistema que nos rodea. Por un lado, el 5 de junio celebramos el Día Mundial del Medio Ambiente, recordándonos la importancia de cuidar nuestro planeta. Y, por el otro, el 18 de junio es el Día de la Gastronomía Sostenible, destacando cómo nuestra elección de alimentos puede impactar positivamente en el entorno. Optar por productos locales y de temporada no sólo beneficia nuestra salud, sino que también contribuye a la preservación del medio ambiente.

Con la próxima llegada del verano, nos reciben una variedad de frutas y verduras frescas y jugosas, ideales para mantenernos hidratados y nutridos en esta época del año. Dado que sudamos más, es crucial reponer no sólo el agua sino también los minerales y oligoelementos que perdemos. Por ello, es el momento perfecto para disfrutar de ensaladas coloridas, salteados ligeros, cremas, gazpachos y sopas frías refrescantes, que nos proporcionan todos los nutrientes necesarios para sentirnos enérgicos y revitalizados.

El 20 de junio marca el final de la primavera y, según algunos, es el "Día más Feliz del Año". ¿El motivo? Quizás la anticipación de las vacaciones y los días más largos. Contando los crepúsculos, pueden durar hasta 16 horas, dice el refrán: "De Junio el día 21 es largo como ninguno". Además, hacia las mismas fechas, tiene lugar el solsticio de verano, que traerá consigo ese clima que en invierno tanto deseamos: "Junio soleado y brillante, te pone de buen talante". Sea cual sea la razón, este mes nos sumerge de lleno en su claridad y esplendor y nos llena de alegría y buen humor.

Y, por último, el 21 de junio, además de dar la bienvenida oficial al verano también despediremos el curso escolar. Es un momento propicio para expresar nuestro agradecimiento por el esfuerzo y la dedicación mostrados durante este período, que ha estado lleno de desafíos para nuestro alumnado. Agradecemos sinceramente su confianza y colaboración, y esperamos haber sido de ayuda con nuestras recomendaciones.

¡Desde aquí os deseamos unas vacaciones felices y merecidas! Que disfrutéis al máximo del verano y nos reencontraremos con energías renovadas en septiembre. ¡Hasta pronto!



**JANTOKI**  
Osasungarria  
COMEDOR  
Saludable