

# JANTOKI Osasungarria

## COMEDOR Saludable

# Abendua . Diciembre

## ESKIBEL

### EDUCACIÓN INFANTIL



**ASTELEHENA · LUNES**

**ASTEARTEA · MARTES**

**ASTEAZKENA · MIÉRCOLES**

**OSTEGUNA · JUEVES**

**1 OSTIRALA · VIERNES**

**4 ASTELEHENA · LUNES**

- **Dilistak**  
H 32,3 / P 17,0 / C 245,2 / L 5,4
- **Nugget letxugarekin**  
H 13,0 / P 17,0 / C 262,2 / L 15,8
- **Fruta**  
H 14,2 / P 1,4 / C 65,4 / L 0,3

**5 ASTEARTEA · MARTES**

- **Lentejas con lechuga**  
H 32,3 / P 17,0 / C 245,2 / L 5,4
- **Nuggets con lechuga**  
H 13,0 / P 17,0 / C 262,2 / L 15,8
- **Fruta fresca**  
H 14,2 / P 1,4 / C 65,4 / L 0,3

**6 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES**

- **Zerbak pure eginda**  
H 23,0 / P 5,7 / C 163,7 / L 5,5
- **Haragi-bolak tomatearekin**  
H 17,7 / P 9,8 / C 241,8 / L 16,8
- **Zaporezko jogurta**  
H 19,5 / P 6,8 / C 143,3 / L 4,3

**7 OSTEGUNA · JUEVES**

**1 OSTIRALA · VIERNES**

- **Barazki-purea**  
H 33,8 / P 6,2 / C 192,2 / L 3,5
- **Legatz-xerra erromako erara limoiarekin**  
H 8,0 / P 25,5 / C 221,4 / L 10,0
- **Natillak**  
H 19,4 / P 4,6 / C 128,7 / L 3,6

**11 ASTELEHENA · LUNES**

- **Barazki-purea**  
H 33,8 / P 6,2 / C 192,2 / L 3,5
- **Patata arrautzopila tomate freskoarekin**  
H 22,8 / P 14,9 / C 275,0 / L 15,1
- **Fruta**  
H 14,2 / P 1,4 / C 65,4 / L 0,3

**12 ASTEARTEA · MARTES**

- **Izar zopa**  
H 24,3 / P 7,0 / C 135,4 / L 3,4
- **Oilasko-izter erreak chip patekin**  
H 0,0 / P 20,6 / C 210,2 / L 14,2
- **Fruta**  
H 14,2 / P 1,4 / C 65,4 / L 0,3

**13 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES**

- **Arroza tomatearekin**  
H 55,2 / P 5,6 / C 284,3 / L 4,7
- **Arraun hagatxoak**  
H 10,1 / P 8,1 / C 142,9 / L 7,8
- **Actimel**  
H 17,6 / P 3,8 / C 104,6 / L 2,1

**14 OSTEGUNA · JUEVES**

- **Lekak patatekin**  
H 20,7 / P 5,3 / C 158,0 / L 6,5
- **Txahal-xerra ogitan pasatuta tomate freskoarekin**  
H 4,9 / P 14,0 / C 204,4 / L 14,6
- **Fruta**  
H 14,2 / P 1,4 / C 65,4 / L 0,3

**8 OSTIRALA · VIERNES**

- **Puré de verdura**  
H 33,8 / P 6,2 / C 192,2 / L 3,5
- **Filete de merluza rebozado con limón**  
H 8,0 / P 25,5 / C 221,4 / L 10,0
- **Natillas**  
H 19,4 / P 4,6 / C 128,7 / L 3,6

**18 ASTELEHENA · LUNES**

- **Arroza tomatearekin**  
H 55,2 / P 5,6 / C 284,3 / L 4,7
- **Arrautz frijituak patata frijituekin**  
H 0,7 / P 12,7 / C 216,4 / L 18,3
- **Fruta**  
H 14,2 / P 1,4 / C 65,4 / L 0,3

**19 ASTEARTEA · MARTES**

- **Dilistak**  
H 32,3 / P 17,0 / C 245,2 / L 5,4
- **Sandwich mixtoa**  
H 33,5 / P 12,1 / C 263,6 / L 10,9
- **GABONETAKO POSTREA**  
H 44,0 / P 6,0 / C 368,2 / L 18,7

**20 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES**

- **Kuia-krema**  
H 29,8 / P 4,9 / C 172,9 / L 3,9
- **Txistorra**  
H 0,7 / P 10,5 / C 274,1 / L 25,5
- **Actimel**  
H 17,6 / P 3,8 / C 104,6 / L 2,1

**21 OSTEGUNA · JUEVES**

- **Arroz con tomate**  
H 55,2 / P 5,6 / C 284,3 / L 4,7
- **Varitas de pescado con lechuga**  
H 10,1 / P 8,1 / C 142,9 / L 7,8
- **Actimel**  
H 17,6 / P 3,8 / C 104,6 / L 2,1

**15 OSTIRALA · VIERNES**

- **Babarrun zuriak**  
H 28,2 / P 15,6 / C 222,8 / L 5,4
- **Legatz-xerra erromako erara**  
H 8,0 / P 25,5 / C 221,4 / L 10,0
- **Zaporezko jogurta**  
H 19,5 / P 6,8 / C 143,3 / L 4,3

**25 ASTELEHENA · LUNES**

**26 ASTEARTEA · MARTES**

**27 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES**

**28 OSTEGUNA · JUEVES**

**22 OSTIRALA · VIERNES**

**25 ASTELEHENA · LUNES**

**26 ASTEARTEA · MARTES**

**27 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES**

**28 OSTEGUNA · JUEVES**

**29 OSTIRALA · VIERNES**

/ H: Hidratos de carbono / P: Proteínas / C: Calorías / L: Lípidos /

# 2017

www.jantokiosasungarria.com  
www.comedorsaludable.com  
www.facebook.com/comedorsaludable

... eta orri honen atzealdean oso mamitsua da...  
... y la trasera de esta hoja es muy jugosa ...

Menu haek alergenok eduki ditzakete. Argibide gehiago hemen: departamentonutricion@tallunce.com RD126/2015

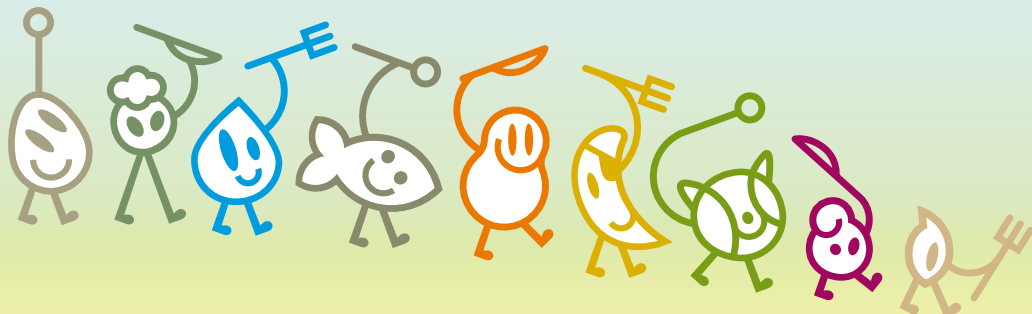
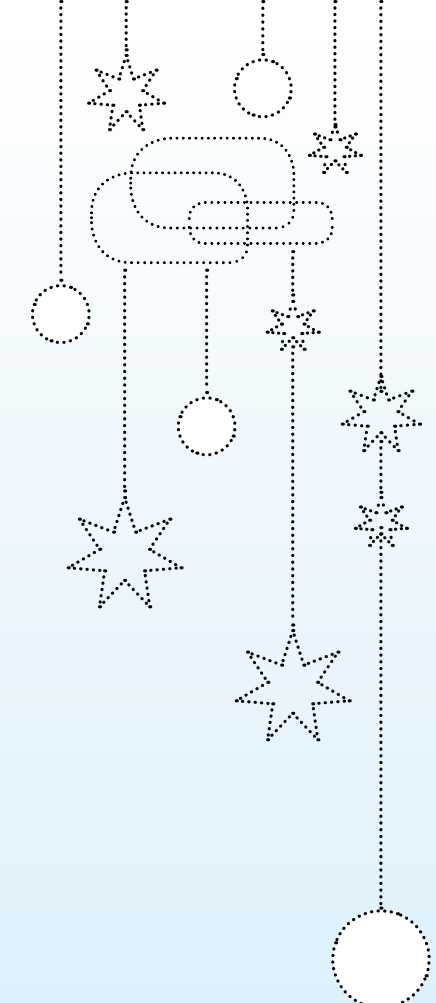
Estos menús pueden contener alérgenos. Para más información: departamentonutricion@tallunce.com RD126/2015

## Eskolako menua osatzen

<b>GOSARIA</b>	<p>Gosari osasungarriak ondoko hauek izan beharko lituzke:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Esneki bat</b> (esnea, jogurta, gazta – oso koipetsuak saihestuz)</li> <li>• <b>Atal bat fruta</b> (osoa, zuku naturala)</li> <li>• <b>Zereal bat</b> (ogia, gailetak, gosaltzeko zereal-malutak, etxeko gozoak)</li> </ul> <p>Horien osagarri bestelako elikagaiak ere sar daitezke, hala nola, oli-ba-olioa, gurina, fruitu lehorrak, mermelada, ezitia, proteinak ematen dituzten elikagaiak (arrautza, urdaiazpiko serranoa, indioilar hestebetea ...) noizbehinka.</p>														
<b>JOLAS ORDUA</b>	<p>Egunez egun honako hauek txandakatu: <b>fruta, esneki, fruitu lehorrak</b> (ez frijituak, gatzik gabeak), <b>ogitarteko</b> txikia.</p> <p>Kantitateak neurtua izan behar du, hurrek jateko gogoa izan dezaten bazkaltzeko orduan.</p>														
<b>ASKARIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Esnekiak, fruta edo ogitarteko txiki bat aukera ederra izan daitezke.</li> <li>- Ogitartekoetan, ondoko hauek txandakatu: begetala, sardinak oliotan, hestebete giharrek (urdaiazpiko serranoa, urdaiazpiko egosia, indioilar urdaiazpikoa). Noizbehinka, honako hauek ere sar daitezke: gazta, gibel-orea, txokolatea edo hestebete koipetsuagoak.</li> <li>- Opil industrialak gehienez ere astean behin kontsumitu behar dira, ez besterik.</li> </ul>														
<b>AFARIA</b>	<p>- <b>Arina izan behar du.</b> 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.</p> <p>Adibidea:</p> <p><b>Bazkarian hau jan bada: Afarian jan beharrekoa:</b></p> <table border="0"> <tr> <td>Zerealak (arроза edo pasta), fekulak (patatak) edo lekaleak</td> <td>Kozinatutako barazkiak edo barazki gordinak</td> </tr> <tr> <td>Barazkiak – Zerealak (arроза edo pasta) edo fekulak (patatak)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Aragia – Arraina edo arrautza</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Arraina – Haragi giharra, arrautza, hestebetea</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Arrautza – Arraina, haragia, hestebetea</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Fruta – Fruta edo esneki</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Esneki – Fruta</td> <td></td> </tr> </table>	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 esneki		Esneki – Fruta	
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 esneki															
Esneki – Fruta															

## Complementando el menú escolar

<b>DESAYUNO</b>	<p>Un desayuno saludable debería estar compuesto por:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Un lácteo</b> (leche, yogur, queso –evitando los muy grasos)</li> <li>• <b>Una pieza de fruta</b> (entera, zumo natural)</li> <li>• <b>Un cereal</b> (pan, galletas, cereales de desayuno, repostería casera)</li> </ul> <p>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.</p>														
<b>RECREO</b>	<p>Variar cada día entre <b>fruta o lácteo o un puñado de frutos secos</b> (no fritos y sin sal) o un <b>bocadillo</b> pequeño.</p> <p>La cantidad no debe ser excesiva para que los niños mantengan el apetito a la hora de comer.</p>														
<b>MERIENDA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los lácteos, la fruta o un bocadillo son una buena alternativa.</li> <li>- Dentro de los bocadillos variar entre: vegetal, con sardinas en aceite, embutidos magros (jamón serrano, jamón cocido o de pavo). De vez en cuando incorporar también: queso, paté, chocolate o embutidos más grasos.</li> <li>- La bollería industrial no se ha de consumir más de una vez por semana.</li> </ul>														
<b>CENA</b>	<p>- <b>Ha de ser ligera.</b> 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.</p> <p>Ejemplo:</p> <p><b>Si en la comida se ha tomado: La cena tendrá:</b></p> <table border="0"> <tr> <td>Cereales (arroz o pasta), féculas (patatas) o legumbre</td> <td>Verduras cocinadas u hortalizas crudas</td> </tr> <tr> <td>Verduras – Cereales (arroz o pasta) o féculas (patatas)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Carne – Pescado o huevo</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Pescado – Carne magra o huevo, fiambre</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Huevo – Pescado o carne, fiambre</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Fruta – Fruta o lácteo</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Lácteo – Fruta</td> <td></td> </tr> </table>	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	
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															



**JANTOKI**  
Osasungarria  
**COMEDOR**  
Saludable