

JANTOKI Osasungarria

COMEDOR Saludable



Urtarrila . Enero

ESKIBEL

EDUCACIÓN INFANTIL



JANTOKI Osasungarria

COMEDOR Saludable

7 ASTELEHENA - LUNES

7 ASTELEHENA - LUNES

- **Barazki-purea** H 33,8 / P 6,2 / C 192,2 / L 3,5
- **Solomo ontzuta** H 0,0 / P 29,4 / C 319,3 / L 22,4
- **Fruta zukua** H 21,0 / P 1,3 / C 93,0 / L 0,4
- ▶ Puré de verdura H 33,8 / P 6,2 / C 192,2 / L 3,5
- ▶ Lomo adobado H 0,0 / P 29,4 / C 319,3 / L 22,4
- ▶ Zumo de frutas H 21,0 / P 1,3 / C 93,0 / L 0,4

14 ASTELEHENA - LUNES

- **Pasta (Kiribiak)** H 50,2 / P 9,5 / C 330,5 / L 10,2
- **Hanburgesak plantxan** H 8,8 / P 8,8 / C 211,2 / L 15,6
- **chip patatekin** H 11,9 / P 1,6 / C 107,6 / L 8,2
- **Melocotioa almibarretan** H 9,4 / P 0,3 / C 38,7 / L 0,0
- ▶ Espirales H 50,2 / P 9,5 / C 330,5 / L 10,2
- ▶ Hamburguesas a la plancha H 8,8 / P 8,8 / C 211,2 / L 15,6
- ▶ c/ patatas chips H 11,9 / P 1,6 / C 107,6 / L 8,2
- ▶ Melocotón en almibar H 9,4 / P 0,3 / C 38,7 / L 0,0

21 ASTELEHENA - LUNES

28 ASTELEHENA - LUNES

- **Barazki-purea** H 33,8 / P 6,2 / C 192,2 / L 3,5
- **Haragi-bolak barazki-saltsan** H 15,4 / P 10,2 / C 254,1 / L 17,0
- **Fruta** H 21,0 / P 1,3 / C 93,0 / L 0,4
- ▶ Puré de verdura H 33,8 / P 6,2 / C 192,2 / L 3,5
- ▶ Albóndigas en salsa vegetal H 15,4 / P 10,2 / C 254,1 / L 17,0
- ▶ Zumo de frutas H 21,0 / P 1,3 / C 93,0 / L 0,4

1 ASTEARTEA - MARTES

8 ASTEARTEA - MARTES

- **Dilistak** H 32,3 / P 17,0 / C 245,2 / L 5,4
- **Arrain xerra erroma erara** H 8,0 / P 25,5 / C 221,4 / L 10,0
- **Fruta** H 14,2 / P 1,4 / C 65,4 / L 0,3
- ▶ Lentejas H 32,3 / P 17,0 / C 245,2 / L 5,4
- ▶ Limanda a la romana H 8,0 / P 25,5 / C 221,4 / L 10,0
- ▶ Fruta fresca H 14,2 / P 1,4 / C 65,4 / L 0,3

15 ASTEARTEA - MARTES

- **Garbantzuak** H 34,9 / P 15,3 / C 299,5 / L 8,1
- **Txerri eskalopea** H 10,8 / P 19,7 / C 304,6 / L 20,3
- **Fruta** H 14,2 / P 1,4 / C 65,4 / L 0,3
- ▶ Garbanzos H 34,9 / P 15,3 / C 299,5 / L 8,1
- ▶ Escalope de cerdo con tomate fresco H 10,8 / P 19,7 / C 304,6 / L 20,3
- ▶ Fruta fresca H 14,2 / P 1,4 / C 65,4 / L 0,3

22 ASTEARTEA - MARTES

- **Barazki-purea** H 33,8 / P 6,2 / C 192,2 / L 3,5
- **Patata arrautzopila** 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
- ▶ Puré de verdura H 33,8 / P 6,2 / C 192,2 / L 3,5
- ▶ Tortilla de patata con tomate fresco H 22,8 / P 14,9 / C 275,0 / L 15,1
- ▶ Fruta fresca H 14,2 / P 1,4 / C 65,4 / L 0,3

29 ASTEARTEA - MARTES

- **Eltzeko zopa** H 24,3 / P 10,0 / C 135,4 / L 3,4
- **Indioilar erregosia** H 14,6 / P 23,1 / C 267,4 / L 13,1
- **Fruta** H 14,2 / P 1,4 / C 65,4 / L 0,3
- ▶ Sopa de cocido H 24,3 / P 10,0 / C 135,4 / L 3,4
- ▶ Estofado de pavo H 14,6 / P 23,1 / C 267,4 / L 13,1
- ▶ Fruta fresca H 14,2 / P 1,4 / C 65,4 / L 0,3

2 ASTEAZKENA - MIÉRCOLES

9 ASTEAZKENA - MIÉRCOLES

- **Lekak patatekin** H 20,7 / P 5,3 / C 158,0 / L 6,5
- **Saltxitxak tomatean** H 0,7 / P 10,5 / C 274,1 / L 25,5
- **Bainilazko natillak** H 26,3 / P 3,3 / C 134,2 / L 1,8
- ▶ Judías verdes con patatas H 20,7 / P 5,3 / C 158,0 / L 6,5
- ▶ Salchichas entomatadas H 0,7 / P 10,5 / C 274,1 / L 25,5
- ▶ Natillitas H 26,3 / P 3,3 / C 134,2 / L 1,8

16 ASTEAZKENA - MIÉRCOLES

- **Barazki-purea** H 33,8 / P 6,2 / C 192,2 / L 3,5
- **Urdaiazpikoa plantxan** H 4,8 / P 12,1 / C 183,0 / L 12,8
- **patata frijituekin** H 16,4 / P 2,0 / C 161,5 / L 9,7
- **Jogurta** H 15,9 / P 4,0 / C 109,2 / L 3,7
- ▶ Puré de verdura H 33,8 / P 6,2 / C 192,2 / L 3,5
- ▶ Jamón a la plancha con patatas fritas H 4,8 / P 12,1 / C 183,0 / L 12,8
- ▶ Yogur natural H 15,9 / P 4,0 / C 109,2 / L 3,7

23 ASTEAZKENA - MIÉRCOLES

- **Tailarinak tomatearekin** H 50,2 / P 9,5 / C 330,5 / L 10,2
- **Oilasko-izter erreak** H 0,0 / P 20,6 / C 210,2 / L 14,2
- **Zaporezko jogurta** H 19,5 / P 6,8 / C 143,3 / L 4,3
- ▶ Tallarines con tomate H 50,2 / P 9,5 / C 330,5 / L 10,2
- ▶ Muslo de pollo asado H 0,0 / P 20,6 / C 210,2 / L 14,2
- ▶ Yogur de sabores H 19,5 / P 6,8 / C 143,3 / L 4,3

30 ASTEAZKENA - MIÉRCOLES

- **Pasta (Ukondotxoak)** H 28,2 / P 15,6 / C 222,8 / L 5,4
- **Limanda xerra erromatar erara letxugarekin** H 8,0 / P 25,5 / C 221,4 / L 10,0
- **Petit suisse** H 13,7 / P 7,3 / C 120,6 / L 4,0
- ▶ Coditos H 28,2 / P 15,6 / C 222,8 / L 5,4
- ▶ Limanda rebozada con lechuga H 8,0 / P 25,5 / C 221,4 / L 10,0
- ▶ Petit-suisse H 13,7 / P 7,3 / C 120,6 / L 4,0

3 OSTEAGUNA - JUEVES

10 OSTEAGUNA - JUEVES

- **Makarroiak** H 50,2 / P 9,5 / C 330,5 / L 10,2
- **Oilasko-izter erreak** 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
- ▶ Macarrones H 50,2 / P 9,5 / C 330,5 / L 10,2
- ▶ Muslo de pollo asado con tomate fresco H 0,0 / P 20,6 / C 210,2 / L 14,2
- ▶ Fruta fresca H 14,2 / P 1,4 / C 65,4 / L 0,3

17 OSTEAGUNA - JUEVES

- **Arroza tomatearekin** H 55,2 / P 5,6 / C 284,3 / L 4,7
- **Oilasko-eskalopina** 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
- ▶ Arroz con tomate H 55,2 / P 5,6 / C 284,3 / L 4,7
- ▶ Escalopín de pollo a la plancha H 0,0 / P 20,6 / C 210,2 / L 14,2
- ▶ Fruta fresca H 14,2 / P 1,4 / C 65,4 / L 0,3

24 OSTEAGUNA - JUEVES

- **Lekak patatekin** H 20,7 / P 5,3 / C 158,0 / L 6,5
- **Nuggets** 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
- ▶ Judías verdes con patatas H 20,7 / P 5,3 / C 158,0 / L 6,5
- ▶ Nuggets con ketchup 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

31 OSTEAGUNA - JUEVES

- **Babarrun zuriak** H 28,2 / P 15,6 / C 222,8 / L 5,4
- **Txahal-xerra ogitan pasatuta** H 4,9 / P 14,0 / C 204,4 / L 14,6
- **Fruta** H 17,1 / P 2,1 / C 283,8 / L 23,0
- ▶ Alubias blancas H 28,2 / P 15,6 / C 222,8 / L 5,4
- ▶ Filete de ternera empanado c/ patatas fritas H 4,9 / P 14,0 / C 204,4 / L 14,6
- ▶ Fruta fresca H 17,1 / P 2,1 / C 283,8 / L 23,0

4 OSTIRALA - VIERNES

11 OSTIRALA - VIERNES

- **Arroza tomatearekin** H 55,2 / P 5,6 / C 284,3 / L 4,7
- **Arrautza frijitua** H 0,7 / P 12,7 / C 216,4 / L 18,1
- **Zaporezko jogurta** H 19,5 / P 6,8 / C 143,3 / L 4,3
- ▶ Arroz con tomate H 55,2 / P 5,6 / C 284,3 / L 4,7
- ▶ Huevos fritos con patatas fritas H 0,7 / P 12,7 / C 216,4 / L 18,1
- ▶ Yogur de sabores H 19,5 / P 6,8 / C 143,3 / L 4,3

18 OSTIRALA - VIERNES

- **Kuiatxo-krema** H 29,8 / P 4,9 / C 172,9 / L 3,9
- **Legatz-xerra erromako erara** H 8,0 / P 25,5 / C 221,4 / L 10,0
- **Actimel** H 17,6 / P 3,8 / C 104,6 / L 2,1
- ▶ Crema de calabacín H 29,8 / P 4,9 / C 172,9 / L 3,9
- ▶ Merluza a la romana H 8,0 / P 25,5 / C 221,4 / L 10,0
- ▶ Actimel H 17,6 / P 3,8 / C 104,6 / L 2,1

25 OSTIRALA - VIERNES

- **Arroza tomatearekin** H 55,2 / P 5,6 / C 284,3 / L 4,7
- **Perka saltsan** H 2,9 / P 20,0 / C 149,9 / L 6,6
- **Jogurta** H 15,0 / P 4,0 / C 109,2 / L 3,7
- ▶ Arroz con tomate H 55,2 / P 5,6 / C 284,3 / L 4,7
- ▶ Perca a la vizcaína H 2,9 / P 20,0 / C 149,9 / L 6,6
- ▶ Yogur natural H 15,0 / P 4,0 / C 109,2 / L 3,7

OSTIRALA - VIERNES

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

2019

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 haxe alergenoak eduki ditzakete. Argibide gehiago hemen: departamentonutricion@tallunce.com RD126/2015

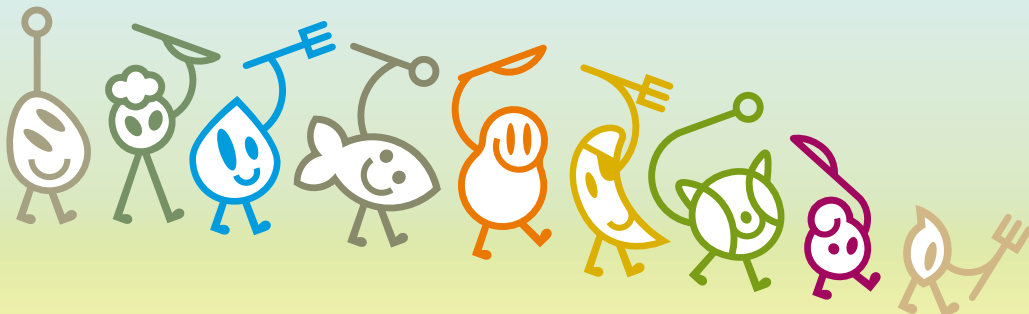
Estos menús pueden contener alérgenos. Para más información: departamentonutricion@tallunce.com RD126/2015

Eskolako menua osatzen

GOSARIA	<p>Gosari osasungarriak ondoko hauek izan beharko lituzke:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Esneki bat (esnea, jogurta, gazta – oso koipetsuak saihestuz) • Atal bat fruta (osoa, zuku naturala) • Zereal bat (ogia, gailetak, gosaltzeko zereal-malutak, etxeko gozoak) <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>														
JOLAS ORDUA	<p>Egunez egun honako hauek txandakatu: fruta, esnekia, fruitu lehorrak (ez frijituak, gatzik gabeak), ogitarteko txikia.</p> <p>Kantitateak neurtua izan behar du, haurrek jateko gogoa izan dezaten bazkaltzeko orduan.</p>														
ASKARIA	<ul style="list-style-type: none"> - 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	<p>- 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.</p> <p>Adibidea:</p> <p>Bazkarian hau jan bada: Afarian jan beharrekoa:</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 esnekia</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Esnekia – 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 esnekia		Esnekia – 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 esnekia															
Esnekia – Fruta															

Complementando el menú escolar

DESAYUNO	<p>Un desayuno saludable debería estar compuesto por:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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) <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>														
RECREO	<p>Variar cada día entre fruta o lácteo o un puñado de frutos secos (no fritos y sin sal) o un bocadillo pequeño.</p> <p>La cantidad no debe ser excesiva para que los niños mantengan el apetito a la hora de comer.</p>														
MERIENDA	<ul style="list-style-type: none"> - Los lácteos, la fruta o un bocadillo son una buena alternativa. - 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. - La bollería industrial no se ha de consumir más de una vez por semana. 														
GENA	<p>- 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.</p> <p>Ejemplo:</p> <p>Si en la comida se ha tomado: La cena tendrá:</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