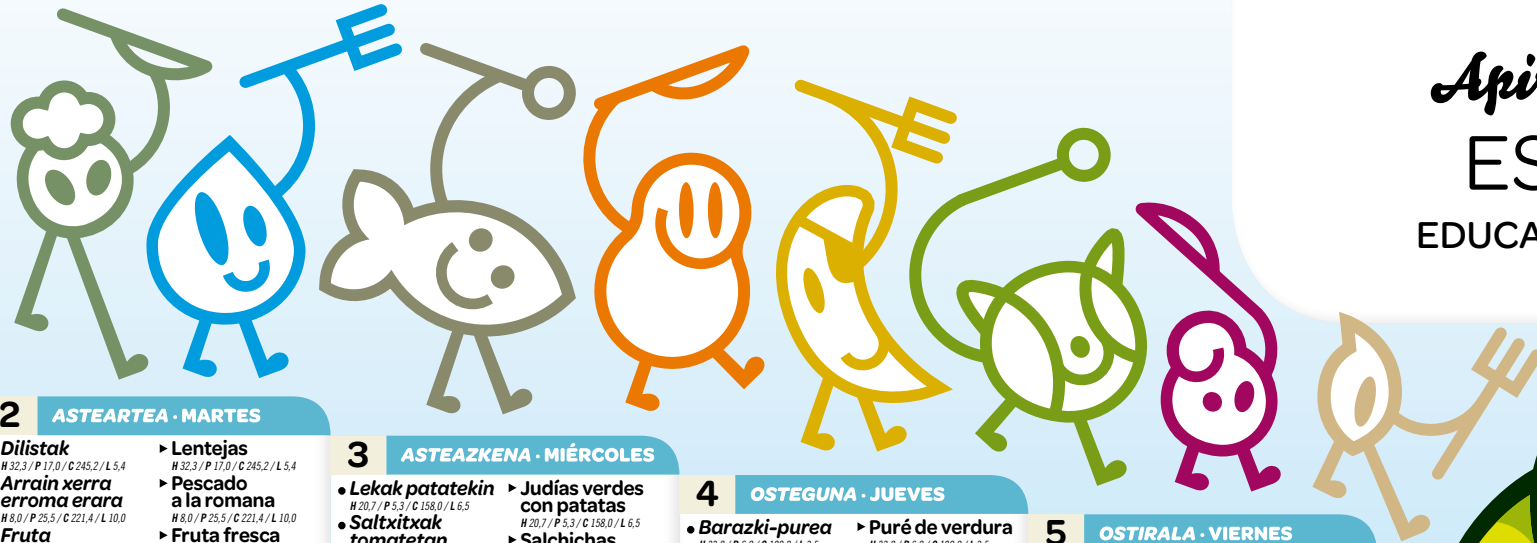


JANTOKI Osasungarria

COMEDOR Saludable



Apirila . Abril
ESKIBEL
 EDUCACIÓN INFANTIL



1 ASTELEHENA · LUNES

- **Makarroiak**
H 50,2 / P 9,5 / C 330,5 / L 10,2
- **Solomo ontzutura**
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
- ▶ **Macarrones**
H 50,2 / P 9,5 / C 330,5 / L 10,2
- ▶ **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

2 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
- ▶ **Pescado 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

3 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- **Lekak patatekin**
H 20,7 / P 5,3 / C 158,0 / L 6,5
- **Salxitxak tomaketan**
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 con tomate**
H 0,7 / P 10,5 / C 274,1 / L 25,5
- ▶ **Natillas**
H 26,3 / P 3,3 / C 134,2 / L 1,8

4 OSTEGUNA · JUEVES

- **Barazki-purea**
H 33,8 / P 6,2 / C 192,2 / L 3,5
- **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
- ▶ **Puré de verdura**
H 33,8 / P 6,2 / C 192,2 / L 3,5
- ▶ **Muslo de pollo asado**
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

5 OSTIRALA · VIERNES

- **Arroza tomatearekin**
H 55,2 / P 5,6 / C 284,3 / L 4,7
- **Arrautza frijituak patata frijituekin**
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

8 ASTELEHENA · LUNES

- **Pasta (kiribiak)**
H 50,2 / P 9,5 / C 330,5 / L 10,2
- **Hanburesak plantxan**
H 8,8 / P 8,8 / C 211,2 / L 15,6
- **Melokotoia almibaratan**
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
- ▶ **Melocotón en almibar**
H 9,4 / P 0,3 / C 38,7 / L 0,0

9 ASTEARTEA · MARTES

- **Garbantuak**
H 34,9 / P 15,3 / C 259,5 / L 8,1
- **Txerri eskaloepa**
H 11,9 / P 1,6 / C 127,6 / L 8,2
- **Fruta**
H 14,2 / P 1,4 / C 65,4 / L 0,3
- ▶ **Garbanzos**
H 34,9 / P 15,3 / C 259,5 / L 8,1
- ▶ **Escalope de cerdo**
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

10 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- **Fideo zopa**
H 23,5 / P 7,1 / C 132,0 / L 3,5
- **Patata arrautzopila**
H 22,8 / P 14,9 / C 275,0 / L 15,1
- **Jogurta**
H 15,0 / P 4,0 / C 109,2 / L 3,7
- ▶ **Sopa de fideos**
H 23,5 / P 7,1 / C 132,0 / L 3,5
- ▶ **Tortilla de patata**
H 22,8 / P 14,9 / C 275,0 / L 15,1
- ▶ **Yogur natural**
H 15,0 / P 4,0 / C 109,2 / L 3,7

11 OSTEGUNA · JUEVES

- **Arroza tomatearekin**
H 55,2 / P 5,6 / C 284,3 / L 4,7
- **Oilasko bularkia plantxan**
H 0,0 / P 24,1 / C 123,0 / L 3,0
- **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
- ▶ **Pechuga de pollo a la plancha**
H 0,0 / P 24,1 / C 123,0 / L 3,0
- ▶ **Fruta fresca**
H 14,2 / P 1,4 / C 65,4 / L 0,3

12 OSTIRALA · VIERNES

- **Kuiatxo-krema**
H 29,8 / P 4,9 / C 172,9 / L 3,9
- **Legatz-xerra erromako erara limoiarekin**
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 con limón**
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

15 ASTELEHENA · LUNES

16 ASTEARTEA · MARTES

17 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

18 OSTEGUNA · JUEVES

19 OSTIRALA · VIERNES

22 ASTELEHENA · LUNES

23 ASTEARTEA · MARTES

24 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

25 OSTEGUNA · JUEVES

26 OSTIRALA · VIERNES

29 ASTELEHENA · LUNES

- **Arroza tomatearekin**
H 55,2 / P 5,6 / C 284,3 / L 4,7
- **Salxitxak tomaketan**
H 0,7 / P 10,5 / C 274,1 / L 25,5
- **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
- ▶ **Salchichas entomatadas**
H 0,7 / P 10,5 / C 274,1 / L 25,5
- ▶ **Fruta fresca**
H 14,2 / P 1,4 / C 65,4 / L 0,3

30 ASTEARTEA · MARTES

- **Pasta (ukonadotxoak)**
H 28,2 / P 15,6 / C 222,8 / L 5,4
- **Limanda xerra erromatar erara**
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**
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

ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

OSTEGUNA · JUEVES

OSTIRALA · VIERNES

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

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

2019

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

Menu hauek alergenokoak eduki ditzakete. Argibide gehiago hemen: departamentonutricion@tallunce.com RD126/2015

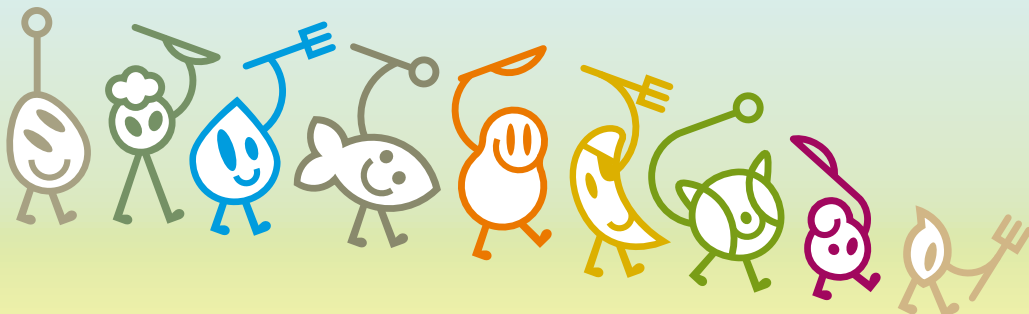
Estos menús pueden contener alérgenos. Para más información: departamentonutricion@tallunce.com RD126/2015

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, hurrek jateko gogoia 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