

# JANTOKI Osasungarria

## COMEDOR Saludable



Ekaina . Junio  
ESKIBEL



# JANTOKI Osasungarria

## COMEDOR Saludable

### 4 ASTELEHENA · LUNES

- **Lekak patatekin**  
H 20,7 / P 5,3 / C 158,0 / L 6,5
- **Haragi-bolak tomatearekin**  
H 17,7 / P 9,8 / C 241,8 / L 16,8
- **Fruta zukua**  
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
- ▶ **Albóndigas con tomate**  
H 17,7 / P 9,8 / C 241,8 / L 16,8
- ▶ **Zumo de fruta**  
H 14,2 / P 1,4 / C 65,4 / L 0,3

### 11 ASTELEHENA · LUNES

- **Lekak patatekin**  
H 20,7 / P 5,3 / C 158,0 / L 6,5
- **Txerri eskalopea**  
H 10,8 / P 19,7 / C 304,6 / L 20,3
- **chip patatekin**  
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
- ▶ **Judías verdes con patatas**  
H 20,7 / P 5,3 / C 158,0 / L 6,5
- ▶ **Escalope de cerdo**  
H 10,8 / P 19,7 / C 304,6 / L 20,3
- ▶ **c/ patatas fritas**  
H 11,9 / P 1,6 / C 127,6 / L 8,2
- ▶ **Fruta fresca**  
H 14,2 / P 1,4 / C 65,4 / L 0,3

### 18 ASTELEHENA · LUNES

- **Pasta (kiribiak)**  
H 52,0 / P 9,2 / C 336,2 / L 10,0
- **Hanburgesak tomatearekin**  
H 13,2 / P 9,8 / C 241,8 / L 16,8
- **illarrekin**  
H 3,7 / P 1,6 / C 40,0 / L 2,3
- **Melokotoia almirarretan**  
H 9,4 / P 0,3 / C 38,7 / L 0,0
- ▶ **Espirales**  
H 52,0 / P 9,2 / C 336,2 / L 10,0
- ▶ **Hamburguesas con tomate**  
H 13,2 / P 9,8 / C 241,8 / L 16,8
- ▶ **con guisantes**  
H 3,7 / P 1,6 / C 40,0 / L 2,3
- ▶ **Melocotón en almibar**  
H 9,4 / P 0,3 / C 38,7 / L 0,0

### 25 ASTELEHENA · LUNES

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

### 5 ASTEARTEA · MARTES

- **Dilistak**  
H 32,3 / P 17,0 / C 245,2 / L 5,4
- **Oilasko izterrak baratxuriekin**  
H 1,9 / P 21,0 / C 238,5 / L 16,5
- **chip patatekin**  
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
- ▶ **Lentejas**  
H 32,3 / P 17,0 / C 245,2 / L 5,4
- ▶ **Jamoncitos de pollo al ajillo**  
H 1,9 / P 21,0 / C 238,5 / L 16,5
- ▶ **c/ patatas chips**  
H 11,9 / P 1,6 / C 127,6 / L 8,2
- ▶ **Fruta fresca**  
H 14,2 / P 1,4 / C 65,4 / L 0,3

### 12 ASTEARTEA · MARTES

- **Makarroiak boloñesa erara**  
H 38,6 / P 9,8 / C 268,6 / L 8,8
- **Legatza labean**  
H 15,1 / P 21,5 / C 303,7 / L 5,0
- **Fruta**  
H 14,2 / P 1,4 / C 65,4 / L 0,3
- ▶ **Macarrones a la boloñesa**  
H 38,6 / P 9,8 / C 268,6 / L 8,8
- ▶ **Merluza al horno**  
H 15,1 / P 21,5 / C 303,7 / L 5,0
- ▶ **Fruta fresca**  
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
- **Solomo ontzutua**  
H 0,0 / P 29,4 / C 319,3 / L 22,4
- **chip patatekin**  
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
- ▶ **Lentejas**  
H 32,3 / P 17,0 / C 245,2 / L 5,4
- ▶ **Lomo adobado**  
H 0,0 / P 29,4 / C 319,3 / L 22,4
- ▶ **c/ patatas chips**  
H 11,9 / P 1,6 / C 127,6 / L 8,2
- ▶ **Fruta fresca**  
H 14,2 / P 1,4 / C 65,4 / L 0,3

### 26 ASTEARTEA · MARTES

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

### 6 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- **Barazki-purea**  
H 33,8 / P 6,2 / C 192,2 / L 3,5
- **Xolomoa errioxar erara**  
H 3,7 / P 16,8 / C 253,9 / L 19,3
- **Zaporezko jogurta**  
H 19,5 / P 6,8 / C 143,3 / L 4,3
- ▶ **Puré de verdura**  
H 33,8 / P 6,2 / C 192,2 / L 3,5
- ▶ **Lomo a la riojana**  
H 3,7 / P 16,8 / C 253,9 / L 19,3
- ▶ **Yogur de sabores**  
H 19,5 / P 6,8 / C 143,3 / L 4,3

### 13 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- **Paella**  
H 54,7 / P 12,1 / C 350,0 / L 9,4
- **Saltxitxak tomatedan**  
H 0,7 / P 10,5 / C 274,1 / L 25,5
- **Petit suisse**  
H 13,7 / P 7,3 / C 120,6 / L 4,0
- ▶ **Paella**  
H 54,7 / P 12,1 / C 350,0 / L 9,4
- ▶ **Salchichas entomatadas**  
H 0,7 / P 10,5 / C 274,1 / L 25,5
- ▶ **Petit-suisse**  
H 13,7 / P 7,3 / C 120,6 / L 4,0

### 20 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

- **Kuia-krema**  
H 29,8 / P 4,9 / C 172,9 / L 3,9
- **Pizza**  
H 24,8 / P 12,0 / C 279,3 / L 14,7
- **Jogurt narurala**  
H 15,0 / P 4,0 / C 109,2 / L 3,7
- ▶ **Crema de calabaza**  
H 29,8 / P 4,9 / C 172,9 / L 3,9
- ▶ **Pizza**  
H 24,8 / P 12,0 / C 279,3 / L 14,7
- ▶ **Yogur natural**  
H 15,0 / P 4,0 / C 109,2 / L 3,7

### 27 ASTEAZKENA · MIÉRCOLES

### 7 OSTEAGUNA · JUEVES

- **Pasta kiribildua**  
H 50,2 / P 9,5 / C 328,7 / L 10,2
- **Legartzta xerra letxugarekin**  
H 8,0 / P 24,2 / C 216,2 / L 10,0
- **Fruta**  
H 14,2 / P 1,4 / C 65,4 / L 0,3
- ▶ **Coditos**  
H 50,2 / P 9,5 / C 328,7 / L 10,2
- ▶ **Filete de merluza con lechuga**  
H 8,0 / P 24,2 / C 216,2 / L 10,0
- ▶ **Fruta fresca**  
H 14,2 / P 1,4 / C 65,4 / L 0,3

### 14 OSTEAGUNA · JUEVES

- **Garbantzuak**  
H 34,9 / P 15,3 / C 259,5 / L 8,1
- **Oilasko-izterrearek**  
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
- ▶ **Garbanzos**  
H 34,9 / P 15,3 / C 259,5 / L 8,1
- ▶ **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

### 21 OSTEAGUNA · JUEVES

- **Arroza tomatearekin**  
H 55,2 / P 5,6 / C 284,3 / L 4,7
- **Indiolar rotia saltsan**  
H 6,2 / P 21,8 / C 230,0 / L 13,4
- **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
- ▶ **Roti de pavo en salsa**  
H 6,2 / P 21,8 / C 230,0 / L 13,4
- ▶ **Fruta fresca**  
H 14,2 / P 1,4 / C 65,4 / L 0,3

### 28 OSTEAGUNA · JUEVES

### 1 OSTIRALA · VIERNES

- **Makarroi gainerreak**  
H 50,2 / P 10,9 / C 345,5 / L 11,2
- **Kroketa letxugarekin**  
H 26,6 / P 4,6 / C 219,4 / L 10,5
- **Jogurt naturala**  
H 15,0 / P 4,0 / C 109,2 / L 3,7
- ▶ **Macarrones gratinados**  
H 50,2 / P 10,9 / C 345,5 / L 11,2
- ▶ **Croquetas con lechuga**  
H 26,6 / P 4,6 / C 219,4 / L 10,5
- ▶ **Yogur natural**  
H 15,0 / P 4,0 / C 109,2 / L 3,7

### 8 OSTIRALA · VIERNES

- **Arroza tomatearekin**  
H 55,2 / P 5,6 / C 284,3 / L 4,7
- **Arrautza frijituak patata frijituekin**  
H 17,1 / P 21,1 / C 283,8 / L 23,0
- **Izozkia**  
H 14,7 / P 7,8 / C 124,2 / L 6,0
- ▶ **Arroz con tomate**  
H 55,2 / P 5,6 / C 284,3 / L 4,7
- ▶ **Huevos fritos con patatas fritas**  
H 17,1 / P 21,1 / C 283,8 / L 23,0
- ▶ **Helado**  
H 14,7 / P 7,8 / C 124,2 / L 6,0

### 15 OSTIRALA · VIERNES

- **Barazki-purea**  
H 33,8 / P 6,2 / C 192,2 / L 3,5
- **Kalamarrak erromako erara ali-oli arekin**  
H 1,2 / P 0,3 / C 141,8 / L 15,1
- **Zaporezko jogurta**  
H 19,5 / P 6,8 / C 143,3 / L 4,3
- ▶ **Puré de verdura**  
H 33,8 / P 6,2 / C 192,2 / L 3,5
- ▶ **Calamares a la romana con ali-oli**  
H 1,2 / P 0,3 / C 141,8 / L 15,1
- ▶ **Yogur de sabores**  
H 19,5 / P 6,8 / C 143,3 / L 4,3

### 22 OSTIRALA · VIERNES

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

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

# 2018

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

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

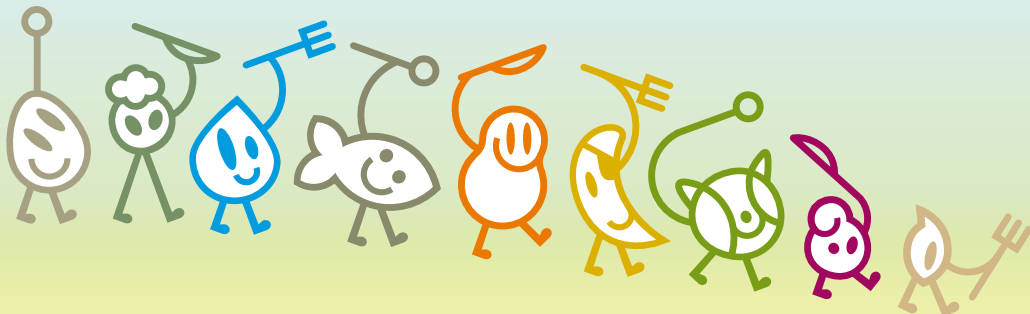
Estos menús pueden contener alérgenos. Para más información: departamentonutricion@tallunce.com RD126/2015

## 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, esnekia, fruitu lehorrak</b> (ez frijituak, gatzik gabeak), <b>ogitarteko</b> txikia.</p> <p>Kantitateak neurtua izan behar du, hurrek jateko gogoia 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 giharrak (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 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

<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