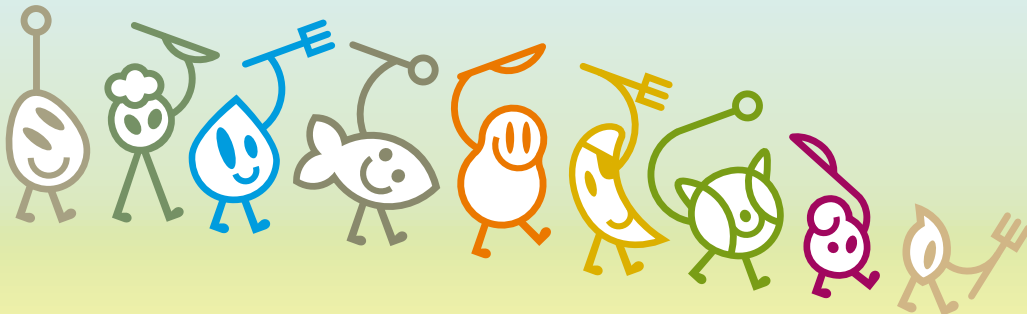


Eskolako menua osatzen

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 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