

JANTOKI Osasungarria

COMEDOR Saludable



Maiatza . Mayo

ESKIBEL



JANTOKI Osasungarria

COMEDOR Saludable

ASTELEHENA - LUNES

6 ASTELEHENA - LUNES

- **Barazki purea**
H 338 / P 62 / C 1902 / L 3.5
- **Kroketak**
H 266 / P 46 / C 2194 / L 10.5
- **letxugarekin**
H 0.8 / P 0.8 / C 189 / L 1.4
- **Fruta**
H 142 / P 1.4 / C 654 / L 0.3
- **Puré de verdura**
H 338 / P 62 / C 1902 / L 3.5
- **Croquetas con lechuga**
H 266 / P 46 / C 2194 / L 10.5
- **Fruta fresca**
H 142 / P 1.4 / C 654 / L 0.3

13 ASTELEHENA - LUNES

- **Plumak**
H 496 / P 93 / C 2973 / L 6.9
- **Hanburbesak barazki saltsan**
H 154 / P 10.2 / C 2541 / L 17.0
- **chip patatekin**
H 119 / P 16 / C 1276 / L 8.2
- **Petit suisse**
H 137 / P 7.3 / C 1206 / L 4.0
- **Plumas**
H 496 / P 93 / C 2973 / L 6.9
- **Hanburbesak en salsa**
H 154 / P 10.2 / C 2541 / L 17.0
- **chips**
H 119 / P 16 / C 1276 / L 8.2
- **Petit-suisse**
H 137 / P 7.3 / C 1206 / L 4.0

20 ASTELEHENA - LUNES

- **Dilistak**
H 323 / P 17.0 / C 2452 / L 5.4
- **San Jakoboa**
H 202 / P 3.3 / C 2165 / L 13.6
- **tomate freskoarekin**
H 0.0 / P 0.0 / C 90 / L 1.0
- **Fruta**
H 142 / P 1.4 / C 654 / L 0.3
- **Lentejas**
H 323 / P 17.0 / C 2452 / L 5.4
- **San Jacobo con tomate fresco**
H 202 / P 3.3 / C 2165 / L 13.6
- **Fruta fresca**
H 142 / P 1.4 / C 654 / L 0.3

27 ASTELEHENA - LUNES

- **Porrusalda**
H 224 / P 5.9 / C 1635 / L 5.6
- **Hanburbesak barazki tomatearekin**
H 154 / P 10.2 / C 2541 / L 17.0
- **Fruta**
H 142 / P 1.4 / C 654 / L 0.3
- **Porrusalda**
H 224 / P 5.9 / C 1635 / L 5.6
- **Hanburbesak con tomate**
H 154 / P 10.2 / C 2541 / L 17.0
- **Fruta fresca**
H 142 / P 1.4 / C 654 / L 0.3

ASTEARTEA - MARTES

7 ASTEARTEA - MARTES

- **Dilistak**
H 323 / P 17.0 / C 2452 / L 5.4
- **Granadexerra ogitan pasatua**
H 8.0 / P 25.5 / C 2214 / L 10.0
- **Fruta**
H 142 / P 1.4 / C 654 / L 0.3
- **Lentejas**
H 323 / P 17.0 / C 2452 / L 5.4
- **Filete de granadero rebosado**
H 8.0 / P 25.5 / C 2214 / L 10.0
- **Fruta fresca**
H 142 / P 1.4 / C 654 / L 0.3

14 ASTEARTEA - MARTES

- **Garbantzuak**
H 349 / P 15.3 / C 2595 / L 8.1
- **Txerri eskalopea**
H 10.8 / P 19.7 / C 3046 / L 20.3
- **Fruta**
H 142 / P 1.4 / C 654 / L 0.3
- **Garbanzos**
H 349 / P 15.3 / C 2595 / L 8.1
- **Eskalope de cerdo**
H 10.8 / P 19.7 / C 3046 / L 20.3
- **Fruta fresca**
H 142 / P 1.4 / C 654 / L 0.3

21 ASTEARTEA - MARTES

- **Lekak patatekin**
H 207 / P 5.3 / C 1580 / L 6.5
- **Haragi-bolak tomatearekin**
H 132 / P 9.8 / C 2418 / L 16.8
- **Fruta**
H 142 / P 1.4 / C 654 / L 0.3
- **Judías verdes con patatas**
H 207 / P 5.3 / C 1580 / L 6.5
- **Albóndigas con tomate**
H 132 / P 9.8 / C 2418 / L 16.8
- **Fruta fresca**
H 142 / P 1.4 / C 654 / L 0.3

28 ASTEARTEA - MARTES

- **Eltzeko zopa**
H 53 / P 23.5 / C 2145 / L 10.5
- **Fruta**
H 142 / P 1.4 / C 654 / L 0.3
- **Sopa de cocido**
H 243 / P 7.0 / C 1354 / L 3.4
- **Escalopin de pollo con patatas**
H 63 / P 23.5 / C 2145 / L 10.5
- **Fruta fresca**
H 142 / P 1.4 / C 654 / L 0.3

1 ASTEAZKENA - MIÉRCOLES

8 ASTEAZKENA - MIÉRCOLES

- **Lekak patatekin**
H 207 / P 5.3 / C 1580 / L 6.5
- **Urdaiazpiko freskoa piperradan**
H 2.8 / P 23.0 / C 2859 / L 20.3
- **Jogurt greziarra**
H 133 / P 4.3 / C 1739 / L 11.5
- **Judías verdes con patatas**
H 207 / P 5.3 / C 1580 / L 6.5
- **Jamón fresco con pimientos**
H 2.8 / P 23.0 / C 2859 / L 20.3
- **Yogur "griego"**
H 133 / P 4.3 / C 1739 / L 11.5

15 ASTEAZKENA - MIÉRCOLES

- **Kuiatxo-krema**
H 298 / P 4.9 / C 1729 / L 3.9
- **Sandwich mistoa**
H 40.7 / P 17.5 / C 407.6 / L 19.3
- **Zaporezko jogurta**
H 195 / P 6.8 / C 1433 / L 4.3
- **Crema de calabacin**
H 298 / P 4.9 / C 1729 / L 3.9
- **Sandwich mixto**
H 40.7 / P 17.5 / C 407.6 / L 19.3
- **Yogur de sabores**
H 195 / P 6.8 / C 1433 / L 4.3

22 ASTEAZKENA - MIÉRCOLES

- **Espagetiak**
H 399 / P 7.1 / C 2566 / L 7.5
- **Oilasko-izter erreak**
H 0.0 / P 20.6 / C 2102 / L 14.2
- **letxugarekin**
H 0.8 / P 0.8 / C 189 / L 1.4
- **Zaporezko jogurta**
H 195 / P 6.8 / C 1433 / L 4.3
- **Espaguetis**
H 399 / P 7.1 / C 2566 / L 7.5
- **Muslo de pollo asado con lechuga**
H 0.0 / P 20.6 / C 2102 / L 14.2
- **Yogur de sabores**
H 195 / P 6.8 / C 1433 / L 4.3

29 ASTEAZKENA - MIÉRCOLES

- **Babarrun zuriak**
H 282 / P 15.6 / C 2228 / L 5.4
- **Gallo xerra erromako erara**
H 8.0 / P 25.5 / C 2214 / L 10.0
- **Zaporezko jogurta**
H 195 / P 6.8 / C 1433 / L 4.3
- **Alubias blancas**
H 282 / P 15.6 / C 2228 / L 5.4
- **Gallo a la romana**
H 8.0 / P 25.5 / C 2214 / L 10.0
- **Yogur de sabores**
H 195 / P 6.8 / C 1433 / L 4.3

2 OSTEAGUNA - JUEVES

- **Tallarinkak**
H 514 / P 13.9 / C 4103 / L 17.0
- **Legatz-xerra erromako erara**
H 8.0 / P 25.5 / C 2214 / L 10.0
- **Fruta**
H 142 / P 1.4 / C 654 / L 0.3
- **Tallarines con tomate**
H 514 / P 13.9 / C 4103 / L 17.0
- **Filete de merluza a la romana**
H 8.0 / P 25.5 / C 2214 / L 10.0
- **Fruta fresca**
H 142 / P 1.4 / C 654 / L 0.3

9 OSTEAGUNA - JUEVES

- **Pasta kiribildua**
H 50.2 / P 10.9 / C 3455 / L 11.2
- **Oilasko-izter erreak**
H 0.0 / P 20.6 / C 2102 / L 14.2
- **letxugarekin**
H 0.8 / P 0.8 / C 189 / L 1.4
- **Fruta**
H 142 / P 1.4 / C 654 / L 0.3
- **Coditos c/ queso rallado**
H 50.2 / P 10.9 / C 3455 / L 11.2
- **Muslo de pollo asado con lechuga**
H 0.0 / P 20.6 / C 2102 / L 14.2
- **Fruta fresca**
H 142 / P 1.4 / C 654 / L 0.3

16 OSTEAGUNA - JUEVES

- **Arroza tomatearekin**
H 55.2 / P 5.6 / C 2843 / L 4.7
- **Oilasko-izter erreak**
H 13.0 / P 24.5 / C 3033 / L 17.3
- **Fruta**
H 142 / P 1.4 / C 654 / L 0.3
- **Arroz con tomate**
H 55.2 / P 5.6 / C 2843 / L 4.7
- **Escalopin de pollo**
H 13.0 / P 24.5 / C 3033 / L 17.3
- **Fruta fresca**
H 142 / P 1.4 / C 654 / L 0.3

23 OSTEAGUNA - JUEVES

- **Arroza tomatearekin**
H 55.2 / P 5.6 / C 2843 / L 4.7
- **Perka saltsan**
H 2.9 / P 20.0 / C 1493 / L 6.6
- **Fruta**
H 142 / P 1.4 / C 654 / L 0.3
- **Arroz con tomate**
H 55.2 / P 5.6 / C 2843 / L 4.7
- **Perca a la vizcaína**
H 2.9 / P 20.0 / C 1493 / L 6.6
- **Fruta fresca**
H 142 / P 1.4 / C 654 / L 0.3

30 OSTEAGUNA - JUEVES

- **Azenario purea**
H 317 / P 5.0 / C 1754 / L 3.3
- **Txerri-xerra ogitan pasatuta**
H 4.9 / P 14.0 / C 2044 / L 14.6
- **Fruta**
H 142 / P 1.4 / C 654 / L 0.3
- **Puré de zanahoria**
H 317 / P 5.0 / C 1754 / L 3.3
- **Filete de cabecita empanado c/ patatas fritas**
H 17.1 / P 21.1 / C 2838 / L 23.0
- **Fruta fresca**
H 142 / P 1.4 / C 654 / L 0.3

3 OSTIRALA - VIERNES

- **Dilistak**
H 323 / P 17.0 / C 2452 / L 5.4
- **Solomo ontzutua**
H 0.0 / P 29.4 / C 3193 / L 22.4
- **tomate freskoarekin**
H 0.0 / P 0.0 / C 90 / L 1.0
- **Frutazko tarrinak**
H 13.0 / P 0.1 / C 560 / L 0.1
- **Lentejas**
H 323 / P 17.0 / C 2452 / L 5.4
- **Lomo adobado con tomate fresco**
H 0.0 / P 29.4 / C 3193 / L 22.4
- **Batido de frutas**
H 13.0 / P 0.1 / C 560 / L 0.1

10 OSTIRALA - VIERNES

- **Arroza tomatearekin**
H 55.2 / P 5.6 / C 2843 / L 4.7
- **Arrautza frijituak**
H 0.7 / P 12.7 / C 2164 / L 18.1
- **patata frijituarekin**
H 17.1 / P 21.1 / C 2838 / L 23.0
- **Zaporezko jogurta**
H 195 / P 6.8 / C 1433 / L 4.3
- **Arroz con tomate**
H 55.2 / P 5.6 / C 2843 / L 4.7
- **Huevos fritos con patatas fritas**
H 0.7 / P 12.7 / C 2164 / L 18.1
- **Yogur de sabores**
H 195 / P 6.8 / C 1433 / L 4.3

17 OSTIRALA - VIERNES

- **Patatak errioxako erara**
H 34.9 / P 10.7 / C 2748 / L 10.0
- **Legatz-xerra erromako erara**
H 8.0 / P 25.5 / C 2214 / L 10.0
- **Fruta**
H 142 / P 1.4 / C 654 / L 0.3
- **Patatas a la riojana**
H 34.9 / P 10.7 / C 2748 / L 10.0
- **Filete de merluza rebosado**
H 8.0 / P 25.5 / C 2214 / L 10.0
- **Fruta fresca**
H 142 / P 1.4 / C 654 / L 0.3

24 OSTIRALA - VIERNES

- **Barazki-purea**
H 338 / P 62 / C 1922 / L 3.5
- **Patata arrautzopila**
H 22.8 / P 14.9 / C 2750 / L 15.1
- **Natillak**
H 194 / P 4.6 / C 1287 / L 3.6
- **Puré de verdura**
H 338 / P 62 / C 1922 / L 3.5
- **Tortilla de patata**
H 22.8 / P 14.9 / C 2750 / L 15.1
- **Natillas**
H 194 / P 4.6 / C 1287 / L 3.6

31 OSTIRALA - VIERNES

- **Makarroi gainerreak**
H 50.2 / P 10.9 / C 3455 / L 11.2
- **Indiolar erregosia**
H 14.6 / P 23.1 / C 2674 / L 13.1
- **Fruta**
H 142 / P 1.4 / C 654 / L 0.3
- **Macarrones gratinados**
H 50.2 / P 10.9 / C 3455 / L 11.2
- **Estofado de pavo**
H 14.6 / P 23.1 / C 2674 / L 13.1
- **Fruta fresca**
H 142 / P 1.4 / C 654 / L 0.3

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

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

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

2019

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

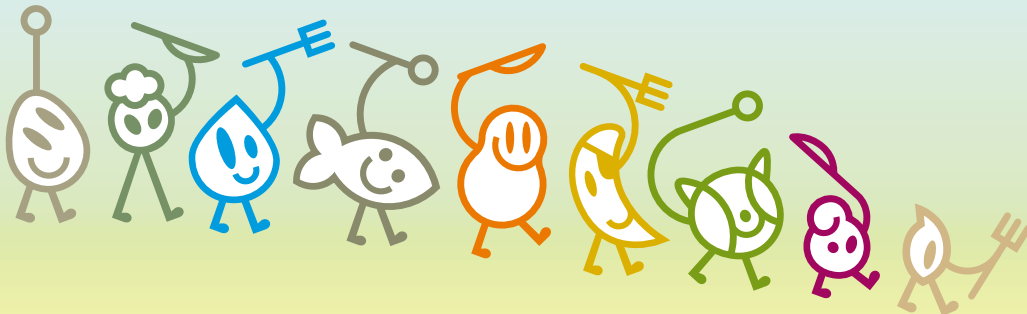
... eta orri honen atzealde oso mamitsua da...
... y la trasera de esta hoja es muy jugosa ...

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