

Elikatuz

Gaztainak, neguko protagonistak

Fruitu lehorren familiaren barruan, gaztainak dira koipe eta kaloria gutxien dituenak

Gaztainaren konposizioak antza gehiago du zerealekin fruitu lehorrekin baino; izan ere, azkeneko hauek ez bezala, gaztaina oso aberatsa da karbohidrato konplexuetan.

Bestetik, ia % 50 ingurukoa da bere ur edukiera.

Koipe gutxikoa denez, kaloria gutxien duen fruitu lehorretako bat da: beste gainontzekoek duten kaloria kopuruaren erdia du.

Gaztaina oso gozoa gordinik, egosita, erreta, nahiz gozogintzako eta opilgintzako... osagarri gisa.

Eta duen hazkurri balioa kontuan hartuta, oso elikagai gomendagarria da haurrentzat, ikasleentzat, kirolarientzat etab., aparteko ekarpen energetikoa ematen dietelako.

Hezten

Gure webgune berria aurkezten dizuegu **www.comedorsaludable.org**
Bertan hainbat errezeta osasungarri aurkitu ahal izango duzue, baita gure eskola jantokiko egunerokoa gertuagotik ezagutu, eta haurren elikaduraren inguruan izan ditzakezuen zalantzak planteatu ere.

Sar zaitetz gure webgunean eta gozatu!

Jarrai iezaguzu gure sareetan ere:

 www.facebook.com/comedorsaludable

 [@ComedSaludable](https://twitter.com/ComedSaludable)

Alimentando

Las castañas, protagonistas del invierno

Dentro de la familia de los frutos secos, las castañas son las menos grasas y calóricas

La composición de la castaña se asemeja más a la de los cereales que a la de los frutos secos, ya que a diferencia de los últimos, es rica en hidratos de carbono complejos.

El contenido en agua alcanza un porcentaje cercano al 50%.

Por su bajo contenido graso es uno de los frutos secos menos calóricos: contiene menos de la mitad de calorías que el resto.

Resulta deliciosa cruda, cocida, asada, como ingrediente en repostería y pastelería...

Y dado su valor nutritivo, es un alimento muy recomendable para niños, estudiantes, deportistas, etc., ya que les proporciona un aporte energético extra.

Educando

Os presentamos nuestra nueva web **www.comedorsaludable.org** en la que podéis encontrar recetas saludables, conocer más de cerca nuestro día a día en los comedores escolares y plantearnos las dudas que tengáis sobre la alimentación en la infancia.

¡Entra en nuestra nueva web y disfrútala!

Síguenos también en las redes:

 www.facebook.com/comedorsaludable

 [@ComedSaludable](https://twitter.com/ComedSaludable)



2014



JANTOKI : COMEDOR
Osasungarria : Saludable

OTSAGIKO Ikastetxe Publikoa
Colegio Público OCHAGAVÍA
ABENDUA - DICIEMBRE









BAZKARIA 1 ASTEL <ul style="list-style-type: none"> ■ Pasta entsalada ■ Burualdea porru saltsan ■ Esnekia AFARIEN IRADOKIZUNA <ul style="list-style-type: none"> ■ Barazkia egosita edo pure eginda ■ Arrautza ■ Fruta 	BAZKARIA 2 ASTEAR <ul style="list-style-type: none"> ■ Arroza tomatearekin ■ Limanda menier erara ■ Fruta EKO AFARIEN IRADOKIZUNA <ul style="list-style-type: none"> ■ Barazkia egosita edo entsaladan ■ Hotz-egosiak ■ Esnekia 	BAZKARIA 3 ASTEAZ <p style="text-align: center;">JAIEGUNA</p>	BAZKARIA 4 OSTEG <ul style="list-style-type: none"> ■ Borraja ■ Txahalki erregosia ■ Fruta AFARIEN IRADOKIZUNA <ul style="list-style-type: none"> ■ Patata egosita edo entsaladan ■ Arrautza ■ Esnekia 	BAZKARIA 5 OSTIR <ul style="list-style-type: none"> ■ Babarrun gorriak ■ Granadero limoiarekin ■ Esnekia AFARIEN IRADOKIZUNA <ul style="list-style-type: none"> ■ Barazkia egosita edo entsaladan ■ Oilaskoa ■ Fruta 	COMIDA 1 LUNES <ul style="list-style-type: none"> ■ Ensalada de pasta ■ Cabezada en salsa de puerro ■ Lácteo CENA SUGERIDA <ul style="list-style-type: none"> ■ Verdura cocida o en puré ■ Huevo / ■ Fruta 	COMIDA 2 MART <ul style="list-style-type: none"> ■ Arroz con tomate ■ Limanda a la meniere ■ Fruta ECO CENA SUGERIDA <ul style="list-style-type: none"> ■ Verdura cocida o ensalada ■ Fiambre ■ Lácteo 	COMIDA 3 MIERC <p style="text-align: center;">FIESTA</p>	COMIDA 4 JUEVES <ul style="list-style-type: none"> ■ Borraja ■ Estofado de ternera ■ Fruta CENA SUGERIDA <ul style="list-style-type: none"> ■ Patata cocida o en ensalada ■ Huevo ■ Lácteo 	COMIDA 5 VIERN <ul style="list-style-type: none"> ■ Alubias rojas ■ Granadero con limón ■ Lácteo CENA SUGERIDA <ul style="list-style-type: none"> ■ Verdura cocida o ensalada ■ Pollo ■ Fruta
---	--	--	---	---	--	---	---	---	--

BAZKARIA 8 ASTEL <p style="text-align: center;">JAIEGUNA</p>	BAZKARIA 9 ASTEAR <ul style="list-style-type: none"> ■ Pasta (ukondo-txoak) karbonara erara ■ Oilasko bularkiak tomate freskoarekin ■ Fruta AFARIEN IRADOKIZUNA <ul style="list-style-type: none"> ■ Barazkia egosita edo entsaladan ■ Arraina / ■ Esnekia 	BAZKARIA 10 ASTEAZ <ul style="list-style-type: none"> ■ Zerbak ■ Hanburgesak txanpinoiekin ■ Esnekia AFARIEN IRADOKIZUNA <ul style="list-style-type: none"> ■ Arroza egosita edo entsaladan ■ Arrautza ■ Fruta 	BAZKARIA 11 OSTEG <ul style="list-style-type: none"> ■ Babarrun zuriak ■ Legatza saltsa berdean ■ Fruta EKO AFARIEN IRADOKIZUNA <ul style="list-style-type: none"> ■ Barazkia egosita edo entsaladan ■ Hotz-egosiak ■ Esnekia 	BAZKARIA 12 OSTIR <ul style="list-style-type: none"> ■ Eltzeko zopa ■ Indioilar gisatua ■ Esnekia AFARIEN IRADOKIZUNA <ul style="list-style-type: none"> ■ Barazkia egosita edo entsaladan ■ Arrautza ■ Fruta 	COMIDA 8 LUNES <p style="text-align: center;">FIESTA</p>	COMIDA 9 MART <ul style="list-style-type: none"> ■ Cuditos a la carbonara ■ Pechugas de pollo con tomate fresco ■ Fruta CENA SUGERIDA <ul style="list-style-type: none"> ■ Verdura cocida o ensalada ■ Pescado / ■ Lácteo 	COMIDA 10 MIERC <ul style="list-style-type: none"> ■ Acelga ■ Hamburguesas con champiñones ■ Lácteo CENA SUGERIDA <ul style="list-style-type: none"> ■ Arroz cocido o en ensalada ■ Huevo ■ Fruta 	COMIDA 11 JUEVES <ul style="list-style-type: none"> ■ Alubias blancas ■ Merluza en salsa verde ■ Fruta ECO CENA SUGERIDA <ul style="list-style-type: none"> ■ Verdura cocida o ensalada ■ Fiambre ■ Lácteo 	COMIDA 12 VIERN <ul style="list-style-type: none"> ■ Sopa de guiso ■ Pavo guisado ■ Lácteo CENA SUGERIDA <ul style="list-style-type: none"> ■ Verdura cocida o ensalada ■ Huevo ■ Fruta
---	--	---	--	--	---	---	--	---	--

BAZKARIA 15 ASTEL <ul style="list-style-type: none"> ■ Entsalada mistoa ■ Arrain paella ■ Esnekia AFARIEN IRADOKIZUNA <ul style="list-style-type: none"> ■ Barazkia egosita edo pure eginda ■ Indioilarra ■ Fruta 	BAZKARIA 16 ASTEAR <ul style="list-style-type: none"> ■ Lekak ■ Burualdea piperrekin ■ Fruta EKO AFARIEN IRADOKIZUNA <ul style="list-style-type: none"> ■ Pasta egosita edo entsaladan ■ Arrautza ■ Esnekia 	BAZKARIA 17 ASTEAZ <ul style="list-style-type: none"> ■ Diliista erregosiak ■ Perka Orioko erara ■ Esnekia AFARIEN IRADOKIZUNA <ul style="list-style-type: none"> ■ Barazkia egosita edo entsaladan ■ Hotz-egosiak ■ Fruta 	GABONETAKO BAZKARI BEREZIA AFARIEN IRADOKIZUNA <ul style="list-style-type: none"> ■ Barazkia egosita edo entsaladan ■ Arraina ■ Fruta 	BAZKARIA 19 OSTIR <ul style="list-style-type: none"> ■ Barazki purea ■ Txahalki xerra saltsan ■ Fruta AFARIEN IRADOKIZUNA <ul style="list-style-type: none"> ■ Patata egosita edo entsaladan ■ Arrautza ■ Esnekia 	COMIDA 15 LUNES <ul style="list-style-type: none"> ■ Ensalada mixta ■ Paella de pescado ■ Lácteo CENA SUGERIDA <ul style="list-style-type: none"> ■ Verdura cocida o en puré ■ Pavo ■ Fruta 	COMIDA 16 MART <ul style="list-style-type: none"> ■ Judía verde ■ Cabezada con pimientos ■ Fruta ECO CENA SUGERIDA <ul style="list-style-type: none"> ■ Pasta cocida o en ensalada ■ Huevo ■ Lácteo 	COMIDA 17 MIERC <ul style="list-style-type: none"> ■ Lentejas estofadas ■ Perca al Orio ■ Lácteo CENA SUGERIDA <ul style="list-style-type: none"> ■ Verdura cocida o ensalada ■ Fiambre ■ Fruta 	COMIDA ESPECIAL NAVIDAD CENA SUGERIDA <ul style="list-style-type: none"> ■ Verdura cocida o ensalada ■ Pescado ■ Fruta 	COMIDA 19 VIERN <ul style="list-style-type: none"> ■ Puré de verduras ■ Filete de ternera en salsa ■ Fruta CENA SUGERIDA <ul style="list-style-type: none"> ■ Patata cocida o en ensalada ■ Huevo ■ Lácteo
--	--	---	---	--	--	--	--	--	---

22 ASTEL 	23 ASTEAR 	24 ASTEAZ 	25 OSTEG 	26 OSTIR 	22 LUNES 	23 MART 	24 MIERC 	25 JUEVES 	26 VIERN 
---	---	---	--	---	--	---	--	---	--

29 ASTEL 	30 ASTEAR 	31 ASTEAZ 	OSTEG	OSTIR	29 LUNES 	30 MART 	31 MIERC 	JUEVES	VIERN
---	---	---	--------------	--------------	--	---	--	---------------	--------------