

## Elikatuz

### Patata berria

Azalean aurkitzen dugu lehenengo desberdintasuna. Patata berriak azala urre kolorekoa eta mehea duenez, oso erraz bereizten da patata zaharretik. Izatez, patata oso berria denean, hatzekin igurtziz bakarrik eta ondo garbituz kendu daiteke azala.

Bere neurria, oro har, patata zaharrarena baino txikiagoa izan ohi da. Patata berriaren mamia urtsuagoa da, eta kolore zuri edo horixka izaten du eta zapore neutroa.

Patata berriaren eta zaharren arteko desberdintasunik nabarmenena ur gehiago izatearena da, eta, hala, bere almidoizko edukia (karbohidrato konplexu) txikiagoa da, kaloria ere gutxiago duen bezalaxe. Gainera, oso erraz digeritzen da, hori prestatzen den moduaren arabera izango bada ere.

Patata berriak, zaharrak ez bezala, potasio eta sodio gutxiago du, eta, horregatik, hagitx interesgarria da giltzurrunetako arazoak dituzten edo sodio gutxi hartu behar duten pertsonentzat. Bitaminen artean, C nabarmentzen da, patata zaharrean baino kopuru handiagoan bere freskotasunagatik, nahiz eta horren hein handi bat kuzinatzerakoan galtzen den, tenperatura altuetara oso sentibera delako.

## Hezten

### Jogurrak

Koipe eta azukretan duten edukia da jogurt ezberdinen artean (nutrizio mailan) dagoen desberdintasunik handiena.

Osoko jogurtak gaingabeak baino koipetsuagoak dira, baina horrek ez du ondorio handirik umetan, eta horrenbestez ez dago bere erabilera mugatu beharrik.

**Jogurt naturala** da, nutrizio ikuspuntutik, osasunarentzako gomendagarriena, osagai artifizialik ez duelako, eta koipe eta azukre gutxi dituelako.

Alabaina, **azukredun eta zaporedun jogurt naturalak**, azukretan konposizio handiagoa izan arren, onarpen handiagoa du haurrengan, eta aukera ona da hori ere.

Baina, kontuz!

Gazta fresko motako esnekiak, jogurt likidoak, jogurt greziarrak etab. oso ondo onartuak dira, eta haurren hazkuntzan osasungarriak eta beharrezkoak direla pentsa dezakegu, azukre eta koipe edukietan nabarmentzen direlako. Horregatik, noizbehinka bakarrik hartu beharreko produktuak dira.

## Alimentando

### La patata nueva

Una primera diferencia de aspecto la encontramos en la piel. Las patatas nuevas se distinguen muy bien de las viejas por su piel dorada y fina. De hecho, cuando la patata es muy nueva, la piel puede eliminarse tan sólo frotándola con los dedos y lavándola bien.

Su tamaño suele ser, por lo general, algo más pequeño que el de las patatas viejas. Su carne, más acuosa, presenta un color blanco o ligeramente amarillento y un sabor neutro.

Una de las diferencias más destacables entre las variedades nueva y vieja, es que la primera contiene más agua, por lo que su contenido de almidón (carbohidrato complejo) es menor, así como su aporte de calorías. Además, se digiere con mayor facilidad, si bien esto dependerá del modo en que se cocine.

A diferencia de la patata vieja, la nueva contiene menos potasio y sodio, lo que resulta de gran interés en personas con problemas renales o que siguen dietas con restricción de sodio. Entre sus vitaminas sobresale la C, presente en mayor cantidad que en la patata vieja debido a su frescura, aunque parte de la misma se pierde al cocinarla, ya que es sensible a las altas temperaturas.

## Educando

### Los yogures

La mayor diferenciación (a nivel nutricional) entre los distintos yogures es su contenido en grasa o azúcares.

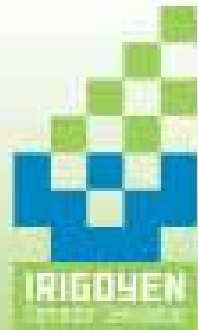
Los yogures enteros son más grasos que los desnatados, pero este hecho no tiene gran repercusión en la etapa infantil, por lo que no es necesario restringir su uso.

**El yogur natural**, desde el punto de vista nutricional, es el más recomendable para la salud, ya que no contiene ingredientes artificiales, es bajo en grasas y azúcares.

Sin embargo **los yogures naturales azucarados y de sabores**, a pesar de tener una composición superior en azúcares, tienen una mayor aceptación en la infancia y también resultan una buena opción.

Pero: ¡Cuidado!

Productos lácteos tipo queso fresco, yogures líquidos, yogures griegos... que son bien aceptados y que podemos crear saludables y necesarios durante el crecimiento infantil, realmente destacan por su alto contenido en azúcares y grasas. Por esto serán considerados como productos de uso ocasional.



2015



**JANTOKI : COMEDOR**  
*Osasungarria : Saludable*

OTSAGIKO Ikastetxe Publikoa  
 Colegio Público OCHAGAVÍA  
**MARTXOA - MARZO**



<b>BAZKARIA</b> <b>2</b> ■ Pasta (ukondo- txoak) gaztarekin ■ Txahalki xerra EKO piperrekin ■ Fruta AFARIEN IRADOKIZUNA ■ Barazki egosia edo entsalada ■ Arrautza / ■ Esnekia	<b>BAZKARIA</b> <b>3</b> ■ Ilarrak patatekin ■ Solomo fresko gisatua ■ Esnekia AFARIEN IRADOKIZUNA ■ Arroza egosita edo entsaladan ■ Arraina ■ Fruta	<b>BAZKARIA</b> <b>4</b> ■ Eitzeko zopa ■ Oilasko errea azenarioarekin ■ Fruta AFARIEN IRADOKIZUNA ■ Barazki egosia edo entsalada ■ Hotz-egosiak ■ Esnekia	<b>BAZKARIA</b> <b>5</b> ■ Barazki purea ■ Untxi gisatua ■ Fruta AFARIEN IRADOKIZUNA ■ Patata egosita edo entsaladan ■ Arrautza ■ Esnekia	<b>BAZKARIA</b> <b>6</b> ■ Babarrun pintarrak ■ Legatza saltsan ■ Esnekia AFARIEN IRADOKIZUNA ■ Barazki egosia edo entsalada ■ Indioilarra ■ Fruta	<b>COMIDA</b> <b>2</b> ■ Coditos c/ queso ■ Filete de ternera ECO con pimientos ■ Fruta CENA SUGERIDA ■ Verdura cocida o ensalada ■ Huevo ■ Lácteo	<b>COMIDA</b> <b>3</b> ■ Guisantes con patatas ■ Lomo fresco guisado ■ Lácteo CENA SUGERIDA ■ Arroz cocido o en ensalada ■ Pescado ■ Fruta	<b>COMIDA</b> <b>4</b> ■ Sopa de cocido ■ Pollo asado con zanahorias ■ Fruta CENA SUGERIDA ■ Verdura cocida o en ensalada ■ Fiambre ■ Lácteo	<b>COMIDA</b> <b>5</b> ■ Puré de verduras ■ Conejo guisado ■ Fruta CENA SUGERIDA ■ Patata cocida o en ensalada ■ Huevo ■ Lácteo	<b>COMIDA</b> <b>6</b> ■ Alubia pinta ■ Merluza en salsa ■ Lácteo CENA SUGERIDA ■ Verdura cocida o ensalada ■ Pavo ■ Fruta
<b>BAZKARIA</b> <b>9</b> ■ Azalore krema ■ Hanburgesak saltsan ■ Fruta AFARIEN IRADOKIZUNA ■ Arroza egosita edo entsaladan ■ Oilaskoa ■ Esnekia	<b>BAZKARIA</b> <b>10</b> ■ Espagetiak tomatearekin ■ Bakailaoa labean piperrekin ■ Esnekia AFARIEN IRADOKIZUNA ■ Barazki egosia edo entsalada ■ Arrautza / ■ Fruta	<b>BAZKARIA</b> <b>11</b> ■ Zerbak ■ Indioilar gisatua ■ Fruta AFARIEN IRADOKIZUNA ■ Arroza egosita edo entsaladan ■ Arraina ■ Esnekia	<b>BAZKARIA</b> <b>12</b> ■ Babarrun zuriak ■ Txahalki eskaloa EKO tomate freskoarekin ■ Fruta AFARIEN IRADOKIZUNA ■ Barazki egosia edo entsalada ■ Hotz-egosiak ■ Esnekia	<b>BAZKARIA</b> <b>13</b> ■ Arroza barazkiekin ■ Bokartak txanpiñoiekin ■ Esnekia AFARIEN IRADOKIZUNA ■ Barazki egosia edo entsalada ■ Arrautza ■ Fruta	<b>COMIDA</b> <b>9</b> ■ Crema de coliflor ■ Hamburguesas en salsa ■ Fruta CENA SUGERIDA ■ Arroz cocido o en ensalada ■ Pollo ■ Lácteo	<b>COMIDA</b> <b>10</b> ■ Espaguetis con tomate ■ Bacalao al horno con pimientos ■ Lácteo CENA SUGERIDA ■ Verdura cocida o ensalada ■ Huevo / ■ Fruta	<b>COMIDA</b> <b>11</b> ■ Acelga ■ Pavo guisado ■ Fruta CENA SUGERIDA ■ Arroz cocido o en ensalada ■ Pescado ■ Lácteo	<b>COMIDA</b> <b>12</b> ■ Alubias blancas ■ Escalope de ternera ECO con tomate fresco ■ Fruta CENA SUGERIDA ■ Verdura cocida o ensalada ■ Fiambre ■ Lácteo	<b>COMIDA</b> <b>13</b> ■ Arroz c/ verduras ■ Boquerones con champiñones ■ Lácteo CENA SUGERIDA ■ Verdura cocida o ensalada ■ Huevo ■ Fruta
<b>BAZKARIA</b> <b>16</b> ■ Makarroiak txorizoarekin ■ Solomoa errioxar erara ■ Esnekia AFARIEN IRADOKIZUNA ■ Barazki egosia edo entsalada ■ Arraina ■ Fruta	<b>BAZKARIA</b> <b>17</b> ■ Babarrun berdeak ■ Txahalki ragouta EKO ■ Fruta EKO AFARIEN IRADOKIZUNA ■ Arroza egosita edo entsaladan ■ Arrautza ■ Esnekia	<b>BAZKARIA</b> <b>18</b> ■ Dilistak ■ Legatza arrautza- irinetan pasatuta limoiarekin ■ Esnekia AFARIEN IRADOKIZUNA ■ Barazki egosia edo entsalada ■ Hotz-egosiak / ■ Fruta	<b>19</b> JAIEGUNA	<b>BAZKARIA</b> <b>20</b> ■ Azenario krema ■ Oilasko bularkiak txanpiñoiekin ■ Fruta AFARIEN IRADOKIZUNA ■ Patata egosita edo entsaladan ■ Arrautza ■ Fruta	<b>COMIDA</b> <b>16</b> ■ Macarrones con chorizo ■ Lomo a la riojana ■ Lácteo CENA SUGERIDA ■ Verdura cocida o ensalada ■ Pescado ■ Fruta	<b>COMIDA</b> <b>17</b> ■ Alubia verde ■ Ragout de ternera ECO ■ Fruta ECO CENA SUGERIDA ■ Arroz cocido o en ensalada ■ Huevo ■ Lácteo	<b>COMIDA</b> <b>18</b> ■ Lentejas ■ Merluza rebozada con limón ■ Lácteo CENA SUGERIDA ■ Verdura cocida o ensalada ■ Fiambre ■ Fruta	<b>19</b> FIESTA	<b>COMIDA</b> <b>20</b> ■ Crema de zanahoria ■ Pechugas de pollo con champiñones ■ Fruta CENA SUGERIDA ■ Patata cocida o en ensalada ■ Huevo / ■ Fruta
<b>BAZKARIA</b> <b>23</b> ■ Kuia purea ■ Oilasko eskalopina baratxuriarekin ■ Esnekia AFARIEN IRADOKIZUNA ■ Pasta egosita edo entsaladan ■ Arrautza ■ Fruta	<b>BAZKARIA</b> <b>24</b> ■ Txixirio erregosiak ■ Bakailaoa labean piperrekin ■ Fruta AFARIEN IRADOKIZUNA ■ Barazki egosia edo entsalada ■ Txerrikoa / ■ Esnekia	<b>BAZKARIA</b> <b>25</b> ■ Eitzeko zopa ■ Txahalki xerra EKO letxugarekin ■ Esnekia AFARIEN IRADOKIZUNA ■ Barazki egosia edo entsalada ■ Arrautza ■ Fruta	<b>BAZKARIA</b> <b>26</b> ■ Entsalada mistoa ■ Arrain paella ■ Fruta AFARIEN IRADOKIZUNA ■ Barazkia egosita edo pure eginda ■ Hotz-egosiak ■ Esnekia	<b>BAZKARIA</b> <b>27</b> ■ Borraja ■ Haragi-bolak tomatearekin ■ Fruta AFARIEN IRADOKIZUNA ■ Patata egosita edo entsaladan ■ Arraina ■ Esnekia	<b>COMIDA</b> <b>23</b> ■ Puré de calabaza ■ Escalopín de pollo al ajillo ■ Lácteo CENA SUGERIDA ■ Pasta cocida o en ensalada ■ Huevo / ■ Fruta	<b>COMIDA</b> <b>24</b> ■ Garbanzos estofados ■ Bacalao al horno con pimientos ■ Fruta CENA SUGERIDA ■ Verdura cocida o ensalada ■ Cerdo / ■ Lácteo	<b>COMIDA</b> <b>25</b> ■ Sopa de cocido ■ Filete de ternera ECO con lechuga ■ Lácteo CENA SUGERIDA ■ Verdura cocida o ensalada ■ Huevo ■ Fruta	<b>COMIDA</b> <b>26</b> ■ Ensalada mixta ■ Paella de pescado ■ Fruta CENA SUGERIDA ■ Verdura cocida o en puré ■ Fiambre ■ Lácteo	<b>COMIDA</b> <b>27</b> ■ Borraja ■ Albóndigas con tomate ■ Fruta CENA SUGERIDA ■ Patata cocida o en ensalada ■ Pescado ■ Lácteo
<b>BAZKARIA</b> <b>30</b> ■ Aza ■ Oilasko bularkia laranja zukuan ■ Fruta EKO AFARIEN IRADOKIZUNA ■ Arroza egosita edo entsaladan ■ Arrautza ■ Esnekia	<b>BAZKARIA</b> <b>31</b> ■ Dilistak arrozarekin ■ Legatza baratxuri eta perrexilarekin ■ Esnekia AFARIEN IRADOKIZUNA ■ Barazki egosia edo entsalada ■ Txahalkia / ■ Fruta				<b>COMIDA</b> <b>30</b> ■ Berza ■ Pechugas de pollo a la naranja ■ Fruta ECO CENA SUGERIDA ■ Arroz cocido o en ensalada ■ Huevo ■ Lácteo	<b>COMIDA</b> <b>31</b> ■ Lentejas con arroz ■ Merluza c/ ajo y perejil ■ Lácteo CENA SUGERIDA ■ Verdura cocida o ensalada ■ Ternera ■ Fruta			