

LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Sopa de cocido con pasta maravilla	Crema de calabacín	Arroz a la cubana	Judía verde casera	Alubia blanca estilo pocha
Jamón asado en salsa de verduras	Filete de ternera en salsa cazadora	Filete de limanda rebozado Lechuga	Muslo de pollo asado Zanahoria dado	Lomos de merluza en salsa
Zumo de frutas Prot: 26 g - Gras: 11 g Hidr: 49 g - Kcal: 398	Manzana Prot: 19 g - Gras: 11 g Hidr: 53 g - Kcal: 398	Melón Prot: 24 g - Gras: 20 g Hidr: 78 g - Kcal: 588	Yogur Prot: 21 g - Gras: 9 g Hidr: 45 g - Kcal: 345	Pera Prot: 23 g - Gras: 8 g Hidr: 60 g - Kcal: 423
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Lentejas caseras	Macarrones con tomate	Borraja con refrito	Garbanzos con refrito	Puré de verduras
Lomo con salteado campestre	San Marino Lechuga Batavia	Filete ruso con champiñones	Filete de merluza en salsa de piquillos Patatas panadera	Guisado de pavo
Manzana roja Prot: 25 g - Gras: 8 g Hidr: 59 g - Kcal: 390	Naranja Prot: 21 g - Gras: 15 g Hidr: 79 g - Kcal: 536	Pera Prot: 20 g - Gras: 25 g Hidr: 50 g - Kcal: 504	Plátano Prot: 23 g - Gras: 10 g Hidr: 71 g - Kcal: 466	Actimel Prot: 28 g - Gras: 8 g Hidr: 44 g - Kcal: 355
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Acelga con refrito	Porrusalda Tere	Alubia pinta con verduras	Crema de espinacas Queso rallado	Tallarines napolitana
Ternera asada Zanahoria Baby	Escalope Lechuga	Bacalao con tomate casero	Pollo guisado con pimientos	Filete de limanda rebozado Lechuga y maíz
Yogur Prot: 29 g - Gras: 14 g Hidr: 53 g - Kcal: 450	Sandía Prot: 19 g - Gras: 14 g Hidr: 50 g - Kcal: 404	Plátano Prot: 33 g - Gras: 7 g Hidr: 70 g - Kcal: 473	Pera Prot: 21 g - Gras: 10 g Hidr: 48 g - Kcal: 366	Manzana Prot: 24 g - Gras: 15 g Hidr: 73 g - Kcal: 355
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1
Crema de calabaza	Arroz tres delicias	Judía verde redonda	Macarrones con tomate	Lentejas sencillas
Albóndigas en salsa	Filete de merluza rebozado Limón	Lomo sabroso	Filete de pollo empanado al ajillo Lechuga y zanahoria	Croquetas de bacalao Lechuga
Melón Prot: 21 g - Gras: 23 g Hidr: 44 g - Kcal: 464	Naranja Prot: 19 g - Gras: 17 g Hidr: 78 g - Kcal: 543	Pera Prot: 8 g - Gras: 10 g Hidr: 47 g - Kcal: 305	Dan Up Prot: 31 g - Gras: 18 g Hidr: 84 g - Kcal: 614	Manzana roja Prot: 16 g - Gras: 17 g Hidr: 77 g - Kcal: 531

COMPOSICIÓN DE ALGUNOS PLATOS

Verdura: todos los platos de verdura se acompañan de patata cocida.
Judía verde casera: Judía verde con patata y zanahoria.
Hamburguesas en salsa: Hamburguesas en salsa a base de cebolla.
Lentejas a la hortelana: Lentejas con puerro, zanahoria, tomate y pimiento verde.
Filete de pollo en salsa rubia: Filete de pollo con zanahoria, champiñón y jamón serrano.

* (plato nuevo)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7 Verdura en puré, cocida o ensalada Pescado Fruta / Lácteo	8 Pasta en sopa o ensalada Pollo Fruta	9 Verdura en puré, cocida o ensalada Cerdo Fruta / Lácteo	10 Arroz en sopa o ensalada Ternera Fruta	11 Verdura en puré, cocida o ensalada Huevo Fruta / Lácteo
14 Verdura en puré, cocida o ensalada Pescado Fruta / Lácteo	15 Verdura en puré, cocida o ensalada Pollo Fruta / Lácteo	16 Arroz en sopa o ensalada Huevo Fruta	17 Verdura en puré, cocida o ensalada Ternera Fruta / Lácteo	18 Pasta en sopa o ensalada Cerdo Fruta
21 Pasta en sopa o ensalada Pescado Fruta	22 Verdura en puré, cocida o ensalada Pollo Fruta / Lácteo	23 Verdura en puré, cocida o ensalada Huevo Fruta / Lácteo	24 Arroz en sopa o ensalada Ternera Fruta	25 Verdura en puré, cocida o ensalada Cerdo Fruta / Lácteo
28 Pasta en sopa o ensalada Pollo Fruta	29 Verdura en puré, cocida o ensalada Huevo Fruta / Lácteo	30 Arroz en sopa o ensalada Pescado Fruta	31 Verdura en puré, cocida o ensalada Cerdo Fruta / Lácteo	1 Verdura en puré, cocida o ensalada Ternera Fruta / Lácteo

- Agua: Fundamental en todas las edades, es la bebida más recomendable. 6-8 vasos de agua/día.
- Ejercicio físico: Debemos inculcarlo, el ejercicio físico en edad infantil y adolescente, se traduce en múltiples beneficios físicos, psicológicos e intelectuales.

EL DESAYUNO

El desayuno es la primera comida del día, la más importante, por medio de la cual, no sólo tenemos que recuperar las energías gastadas durante el periodo nocturno sino que **tenemos que ingerir la energía necesaria para empezar el día, y rendir física e intelectualmente.**

En el desayuno debemos tomar el 25% de la energía que necesitamos diariamente.

Un desayuno en buenas condiciones requiere invertir unos minutos en su preparación y en su degustación.

LÁCTEOS

Aportan: Proteínas, Calcio, Vitaminas. Leche, Yogur, Queso.

CEREALES

Aportan: Hidratos de carbono, Vitaminas Minerales. Si son integrales, tenemos aporte extra de Fibra.

Pan, Tostadas, Cereales de desayuno, Galletas, Repostería casera.

FRUTAS

Aportan: Fibra, Vitaminas, Agua. Fruta entera, Zumo (si es casero mejor).

OTROS

Aceite de oliva, Mantequilla, Margarina, Miel, Mermelada, Fiambres, Magros.

ALMUERZO y MERIENDA

El almuerzo y la merienda han de servir al niño para reponer la energía gastada y así, seguir adelante con la actividad diaria. Combinar 2 de ellos. Corresponde a la 2ª y 4ª comida del día y por medio de cada una de estas tomas, el niño ingiere el 10% de la energía diaria.

LÁCTEOS

1 Vaso de leche, 1 Yogur, etc

CEREALES

Bocadillos: de jamón york, pechuga de pavo, queso, sardinas en aceite de oliva, atún, vegetal, dejando para situaciones esporádicas los bocadillos de embutido, chocolate o de patés.

FRUTA

1 Pieza de fruta fresca.

LA CENA

La cena será para complementar la comida del mediodía. La cena se debe ingerir de una hora y media a dos horas antes de acostarse para poder hacer la digestión. La cena supone el aporte del 25% de las energías diarias. Las cenas copiosas, ricas en proteínas, o en grasas (frituras, salsas, embutidos), las legumbres o coles, hacen que las digestiones sean más lentas con lo que nos será más difícil conciliar el sueño.



Alimentar educando y divirtiéndolo

III EXALTACIÓN DE LA VERDURA

En nuestro afán de inculcar hábitos alimentarios saludables unido a hacer del comedor un espacio divertido, celebramos por tercer año consecutivo las Jornadas de la "Exaltación de las Verduras". En esta ocasión los talleres que realizaremos tendrán como tema "el circo".

del prestigioso cocinero David Yárnoz, del restaurante el Molino de Urdániz que cuenta con una estrella michelín, sorteos, reportajes de fotos de los distintos centros, todo ello quedará recogido en nuestra página web; www.jangarria.com



¡Os esperamos a todos y todas el 10 de mayo en el Gran Festival de Las Verduras 2012!



MAIATZA 2012
HAURTZAINDEGIKO MENUA

ASTELEHENA 7	ASTEARTEA 8	ASTEAZKENA 9	OSTEGUNA 10	OSTIRALA 11
Lapiko zopa "maravilla" pastarekin	Kuiatxo krema	Arroz kubatar erara	Etxeko lekak	Potxa motak babarrun zuriak
Urdaiazpiko erre barazki saltsan	Txahalki xerra ehiztari saltsan	Limanda xerra arrautzeztatua <i>Letxua</i>	Oilasko izter errea <i>Dado azenarioa</i>	Legatz solomoak saltsan
Fruta zukua	Sagarra	Meloia	Jogurta	Udarea
Prot: 29 g - Lip: 11 g K.H.: 49 g - Kkal: 398	Prot: 19 g - Lip: 11 g K.H.: 53 g - Kkal: 390	Prot: 24 g - Lip: 20 g K.H.: 78 g - Kkal: 588	Prot: 21 g - Lip: 9 g K.H.: 45 g - Kkal: 345	Prot: 29 g - Lip: 8 g K.H.: 60 g - Kkal: 438
ASTELEHENA 14	ASTEARTEA 15	ASTEAZKENA 16	OSTEGUNA 17	OSTIRALA 18
Etxeko dilistak	Makarroiak tomatearekin	Borraia olio errearekin	Txitxirioak olio errearekin	Barazki purea
Solomoa landako salteatuarekin	San Marinao <i>Batabia Letxua</i>	Errusiar xerra txanpinoiekin	Legatz xerra piper-pikillo saltsan <i>Panadera patatak</i>	Indioilar gisatua
Sagar gorria	Laranja	Udarea	Banana	Aktimela
Prot: 25 g - Lip: 8 g K.H.: 55 g - Kkal: 390	Prot: 21 g - Lip: 15 g K.H.: 79 g - Kkal: 536	Prot: 20 g - Lip: 25 g K.H.: 50 g - Kkal: 504	Prot: 23 g - Lip: 10 g K.H.: 71 g - Kkal: 466	Prot: 28 g - Lip: 8 g K.H.: 44 g - Kkal: 355
ASTELEHENA 21	ASTEARTEA 22	ASTEAZKENA 23	OSTEGUNA 24	OSTIRALA 25
Zerba olio errearekin	Porrusalda Tere	Babarrun gorriak barazkiekin	Ziazerba krema <i>Gazta arraspatua</i>	Tailarinak napolitar erara
Txahalki errea <i>Azenario Baby</i>	Eskaloepa <i>Letxua</i>	Bakailaoa etxeko tomatearekin	Oilasko gisatua piperrekin	Limanda xerra arrautzeztatua <i>Letxua eta artoa</i>
Jogurta	Angurria	Banana	Udarea	Sagarra
Prot: 29 g - Lip: 14 g K.H.: 53 g - Kkal: 450	Prot: 19 g - Lip: 14 g K.H.: 50 g - Kkal: 404	Prot: 33 g - Lip: 7 g K.H.: 70 g - Kkal: 473	Prot: 21 g - Lip: 10 g K.H.: 48 g - Kkal: 366	Prot: 24 g - Lip: 15 g K.H.: 73 g - Kkal: 523
ASTELEHENA 28	ASTEARTEA 29	ASTEAZKENA 30	OSTEGUNA 31	OSTIRALA 1
Kalabaza krema	Hiru gutzitako arzoa	Leka borobilak	Makarroiak tomatearekin	Dilista bakunak
Albondigak saltsan	Legatz xerra arrautzeztatua <i>Limoia</i>	Solomo zapoetsua	Oilasko xerra ogiztatua baratxuritan <i>Letxua eta azenarioa</i>	Bakailao kroketak <i>Letxua</i>
Meloia	Laranja	Udarea	Dan Up	Sagar gorria
Prot: 21 g - Lip: 23 g K.H.: 44 g - Kkal: 464	Prot: 19 g - Lip: 17 g K.H.: 78 g - Kkal: 543	Prot: 8 g - Lip: 10 g K.H.: 47 g - Kkal: 305	Prot: 31 g - Lip: 18 g K.H.: 84 g - Kkal: 614	Prot: 16 g - Lip: 17 g K.H.: 77 g - Kkal: 531

PLATER BATZUEN KONPOSAKETA

Barazkiak: barazki plater denak patata egosiarekin konposaturik egonen dira.
Etxeko lekak: Lekak patata eta azenarioarekin.
Hanburgesak saltsan: Hanburgesak tipula saltsan
Dilistak ortuzain erara: Dilistak porru, azenario, tomate eta piper berdearekin.
Oilasko xerra saltsa horitan: Oilasko xerra azenario, txanpinoi eta serrano urdaiazpikoarekin.

* (berria)

MAIATZA 2012 . AFARIA
HAURTZAINDEGIKO MENUAREN EGUNEROKO OSAKETA

ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
7 Barazkiak purean, egosiak, entsaladan Arraina Fruta / Esnekia	8 Pasta zopan edo entsaladan Oilaskoa Fruta	9 Barazkiak purean, egosiak, entsaladan Txerrikoa Fruta / Esnekia	10 Arroza zopan edo entsaladan Txahalkia Fruta	11 Barazkiak purean, egosiak, entsaladan Arrautza Fruta / Esnekia
14 Barazkiak purean, egosiak, entsaladan Arraina Fruta / Esnekia	15 Barazkiak purean, egosiak, entsaladan Oilaskoa Fruta / Esnekia	16 Arroza zopan edo entsaladan Arrautza Fruta	17 Barazkiak purean, egosiak, entsaladan Txahalkia Fruta / Esnekia	18 Pasta zopan edo entsaladan Txerrikoa Fruta
21 Pasta zopan edo entsaladan Arraina Fruta	22 Barazkiak purean, egosiak, entsaladan Oilaskoa Fruta / Esnekia	23 Barazkiak purean, egosiak, entsaladan Arrautza Fruta / Esnekia	24 Arroza zopan edo entsaladan Txahalkia Fruta	25 Barazkiak purean, egosiak, entsaladan Txerrikoa Fruta / Esnekia
28 Pasta zopan edo entsaladan Oilaskoa Fruta	29 Barazkiak purean, egosiak, entsaladan Arrautza Fruta / Esnekia	30 Arroza zopan edo entsaladan Arraina Fruta	31 Barazkiak purean, egosiak, entsaladan Txerrikoa Fruta / Esnekia	1 Barazkiak purean, egosiak, entsaladan Txahalkia Fruta / Esnekia

- **Ura:** Ezinbestekoa adin guztietan, edaririk gomendagarriena da. 6-8 baso ur / egunero.
- **Jarduera fisikoa:** Kirolean hezi behar ditugu umeak, haurtzaroan eta nerabezaroan onura fisiko, psikologiko nahiz intelektual ugari baititu.

GOSARIA

Gosaria eguneko lehen otordua da eta era berean garrantzitsuena, honen bitartez gauean zehar agortutako energiak berreskuratzeaz gain, eguna hasteko behar dugun energia ere eskuratzen dugulako, **gure errendimendu fisiko nahiz intelektuala egokia izan dadin.**

Gosarian egunero behar dugun energiaren %25a eskuratu beharko dugu.

Gosaria egokia izan dadin, bere prestaketari eta dastaketari minutu batzuk eskaintzea beharrezkoa da.

ESNEKIAK

Ekarpenak: Proteinak, Kaltzioa eta Bitaminak
Esnea, Yogurra, Gazta.

ZEREALAK

Ekarpenak: Karbohidratoak, Bitaminak, Mineralak. Integralak badira, ZUNTZ ekarpen extra izango dugu.

Ogia, Tostadak, Gosarirako zerealak, Gailetak, Etxeko gozogintza.

FRUTAK

Ekarpenak: Zuntza, Bitaminak, Ura
Osoa, Zumoa, (Etxekoa bada hobe).

BESTE BATZUK

Oliba olio, Gurina margarina, Eztia, Marmelada, Fiambrasak, Giharrak.

HAMAIKETAKO ETA ASKARIA

Hamaiketakoak eta askariak umeak agortutako energia berreskuratze eta eguneroko jarduerarekin jarraitzeko balio behar dute. Hauetako 2 konbinatu Eguneko 2. eta 4. otordua dira eta hauetako bakoitzaren bitartez, umeak eguneroko energiaren %10a eskuratzen du.

ESNEKIAK

Esne baso 1, yogur 1, etb.

ZEREALAK

Ogitartekoak: york urdaiazpikoa, indioilar bularkia, gazta, sardinak oliba oliotan, hegialburra oliobegetaletan, noizbehinkako egoerarako utziz hestebete, pate eta txokolatetzko ogitartekoak.

FRUTAK

Fruta fresko pieza 1.

AFARIA

Afariaren konposaketak bazkaria konpentsatuko du. Afaria lo hartu aurreko ordu eta erdi edo bi ordu lehenago hartuko da, liseriketaren egin ahal izateko. Eguneroko energiaren %25a eskuratu dugu afariaren bitartez. Proteinetan edo lipidoetan aberatsak diren afariak (frijituak, saltsak, hestebeteak), lekak edo azak, liseriketaren mantsoagoak izatea eragiten dute, lo hartzea zailduz.



Elikatu Hezitzen eta Ongi Pasatzen

BARAZKIEN GORAPENAREN EGUNA

Hurrei Elikadura ohitura onak irakatsi eta jantokia ongi pasatzeko gunea izan dadin nahi diegu helarazteko griñarekin "Barazkien gorapenaren" inguruko Jardunaldia ospatzen dugu, hirugarren urte da jada.

Yárnoz, Urdanizko Errota Jatetxeko sukaldari ospetzua-ren kolaborazioa izango dugu, zozketak, ikastetxe desberdinetako argazki erreportajeak, etab..



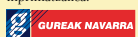
Oraingoan landuko diren tailerrak gai baten inguruan izango dira, aurtengo gaia zirkua izango da.

Era berean, aurtun **David**

Gure web orrian aurkituko dituzue albiste guzti hauek; www.jangarria.com

Maiatzaren 10ean, 2012ko Barazkien Jaialdi Handian itxaroten zaituztegu!

inprimatzailea:



11

www.jangarria.com



C/ Katuari n° 20 . 31013 . Ansoain - Navarra
Tel.: 948 38 20 20 . Fax: 948 13 18 92

