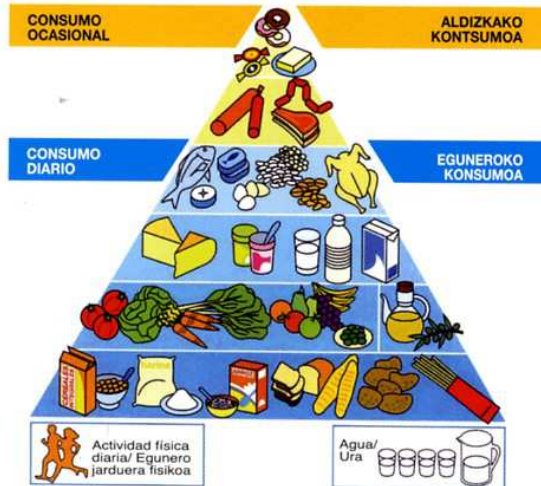


## ESKOLAKO MENUA OSATZEKO GOMENDIOAK

AUSOLAN-ek menu orekatu eta aldakor baten aldeko apostua egiten du, familia barruan osatua izango dena. Elikadura heziketa eta hezkuntzako beste zenbait atal osatzeko familiaren esfortzua beharrezkoa dela uste dugu. Horretarako gure enpresak ondorengo gomendioak aurkezten ditu eskola menua osatu eta zeuen seme alabei dieta osasuntsu eta orekatu bat eskaini ahal izateko.

- Egunean zehar jandako guztiaren oreka bilatzea (gosaria, goiz erdia, bazkaria, askaria eta afaria). Modu honetara errazagoa da etxean behar dena prestatzea, eskolako menua aurrez ezagutzen bait dugu.
- Gosariak ez du inoiz falta behar elikadura osasuntsu batean.
- Afariak ez dute oparoegiak izan behar, bazkariko antzeko eskema bat erabili dezakegu baina kantitate txikiagoan. Afaldu eta ohera joan aurretik tarte bat itxoin.
- Azukre eta produktu gozoetaz abusatzea ez da egokia, fruta eta esnezko postreak kontsumitzea egokiagoa da.
- Fibra beharrezkoa da eta produktu integral, barazki, lekale eta frutan aurki dezakegu. Produktu hauek gainera gatz mineral eta bitaminak eskaintzen dizkigute.
- Afarirako zenbait proposamen, Auzo lagun-eko eskolako menuak kontuan izanda.



## RECOMENDACIONES PARA COMPLEMENTAR EL MENÚ ESCOLAR

AUSOLAN opta por un menú equilibrado y variado que ha de ser complementado en el seno familiar ya que en la educación alimentaria, así como en otras tareas educativas, es preciso el esfuerzo del medio familiar. Para ello nuestra empresa presenta las siguientes recomendaciones para complementar nutricionalmente el menú escolar y ofrecer a su hij@ una dieta sana y equilibrada.

- Buscar el equilibrio en todo lo que se come a lo largo del día (desayuno, media mañana, comida, merienda y cena). De este modo es más fácil preparar lo que se va a comer en casa si antes conocemos el menú del centro escolar.
- El desayuno no debe faltar nunca en una alimentación equilibrada.
- La cena no debe ser muy copiosa, podemos utilizar un esquema similar al de la comida pero en menor cantidad. Cenar y esperar un rato antes de acostarse.
- No es adecuado abusar de azúcar y de los productos dulces, es más correcto el consumo de frutas y postres de leche.
- El aporte de fibra es necesario y lo encontramos en los productos integrales, verduras, legumbres y frutas. Estos alimentos nos aportan además sales minerales y vitaminas.
- Propuesta de cena según el menú escolar que Auzo Lagun haya ofrecido ese día:

BAZKARIA (AUSOLAN)	AFARIA
<b>1º platera</b>	
Pasta, arroz, lekaleak Barazkiak	Barazkiak patatekin, barazki purea edo entsalada Zopa, pasta entsalada, arroza edo patata
<b>2º platera</b>	
Haragia Arraina Arrautza	Arraina edo arrautza Haragia edo arrautza Haragia edo arraina
<b>Osagarria</b>	
Barazkia Patata	Barazkia edo patata Barazkia
<b>Postrea</b>	
Yogurta edo deribatuak Fruta	Fruta Yogurta edo deribatuak



COMIDA (AUSOLAN)	CENA
<b>1º platos</b>	
Pasta, arroz, legumbre Verduras	Verdura con patata o Puré de verdura o Ensalada Sopa o Ensalada de pasta o arroz o patata
<b>2º platos</b>	
Carne Pescado Huevo	Pescado o huevo Carne o huevo Carne o pescado
<b>Guarnición</b>	
Verdura Patata	Verdura o patata Verdura
<b>Postres</b>	
Yogur o derivados Fruta	Fruta Yogur o derivados

