

# ¡DIVIÉRTETE CON LA PIRÁMIDE NUTRICIONAL!

Paponata sube y baja la pirámide nutricional a diario, y va picoteando en cada escalón en función de su valor alimenticio. Ella ha aprendido a combinar los alimentos para tener una dieta saludable. ¿Te animas?



## GUÍA para una vida sana.

1. Procura hacer 5 comidas al día
2. Bebe mucha agua, cuanto más mejor
3. Haz deporte y diviértete
4. Come sano, ¡es fácil y divertido!

### Compromiso Jardanay

- Elaboración tradicional
- Proveedores locales - Km 0
- Apostamos por la producción ecológica
- Trabajamos con productos frescos.
- Sin precocinados.

# ¡VAMOS A COMER AL COLE CON EL MENÚ PAPONATA!



SEPTIEMBRE							
Sem.	L	M	Mi	J	V	S	D
01	11	12	13	14	15	16	17
02	18	19	20	21	22	23	24
03	25	26	27	28	29	30	1

APORTE NUTRICIONAL	semana 01	semana 02
	781,3 Kcal	790,3 Kcal
	29,4 g Proteínas	34,9 g Proteínas
	110,4 g Glúcidos	109,1 g Glúcidos
	24,7 g Lípidos	23,8 g Lípidos
	semana 03	
	778,8 Kcal	
	34,9 g Proteínas	
	99,7 g Glúcidos	
	26,7 g Lípidos	

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>semana 01</b>	<p>Judías con patata cocida y salsa de tomate</p> <p>Pizza artesana de jamón y queso AL 14</p> <p>Yogur AL 7,8</p>	<p>Arroz con atún y salsa de tomate AL 4</p> <p>Tortilla española con ensalada (lechuga y tomate) AL 3</p> <p>Fruta</p>	<p>Sopa de espinacas AL 1, 3, 7, 9</p> <p>Pollo guisado con patatas y verduritas al horno AL 14</p> <p>Fruta</p>	<p>Fideuá con verduras AL 1, 3</p> <p>Merluza rebozada con ensalada (lechuga y tomate) AL 1, 3, 4</p> <p>Fruta</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Lasaña de atún AL 1, 3, 4, 7</p> <p>Chocolatina AL 7, 8</p>
<b>semana 02</b>	<p>Lentejas vegetales</p> <p>Paella mixta de pescado, calamares y pollo AL 4, 11</p> <p>Yogur AL 7</p>	<p>Macarrones con tomate AL 1, 3</p> <p>Hamburguesa al horno con brécol al vapor y ajadita AL 1, 3, 7</p> <p>Fruta</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Pescadilla a la romana con ensalada (lechuga y tomate) AL 1, 3, 4</p> <p>Fruta</p>	<p>Crema mixta de verduras</p> <p>Milanesa de pollo con ensalada de tomate AL 1, 3</p> <p>Yogur AL 7</p>	<p>Sopa a la jardinera AL 1, 3, 7, 9</p> <p>Jamón asado con patatas al horno AL 14</p> <p>Fruta</p>
<b>semana 03</b>	<p>Sopa de estrellas AL 1, 3, 7, 9</p> <p>Guiso de ternera con verduritas guisadas AL 14</p> <p>Fruta</p>	<p>Lentejas estofadas</p> <p>Filete de pollo al horno con arroz y salsa de champiñones AL 14</p> <p>Fruta</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Albóndigas guisadas en salsa con patatas al horno AL 1, 3, 7, 14</p> <p>Petit-suisse AL 7</p>	<p>Ensalada italiana (pasta, atún, huevo, tomate, zanahoria) AL 1, 3, 4</p> <p>Bacalao a la romana con ensalada (lechuga y tomate) AL 1, 3, 4</p> <p>Fruta</p>	<p>Ensaladilla rusa AL 1, 3, 6</p> <p>Tortilla española con ensalada de tomate AL 3</p> <p>Fruta</p>



\* Por circunstancias excepcionales, el presente menú podría verse variado de manera ocasional y siempre pensando en el buen funcionamiento del servicio de comedor. \* Menú supervisado por nutricionistas.

**alérgeno** AL 1 Gluten • 2 Crustáceos • 3 Huevos • 4 Pescados • 5 Cacahuets • 6 Soja • 7 Leche • 8 Frutos de cáscara • 9 Apio • 10 Altramucos • 11 Moluscos • 12 Mostaza • 13 Granos de sésamo • 14 Sulfitos

\* Por motivos de seguridad, no haremos distinción entre alérgeno y trazas. Las trazas se considerarán como alérgenos.