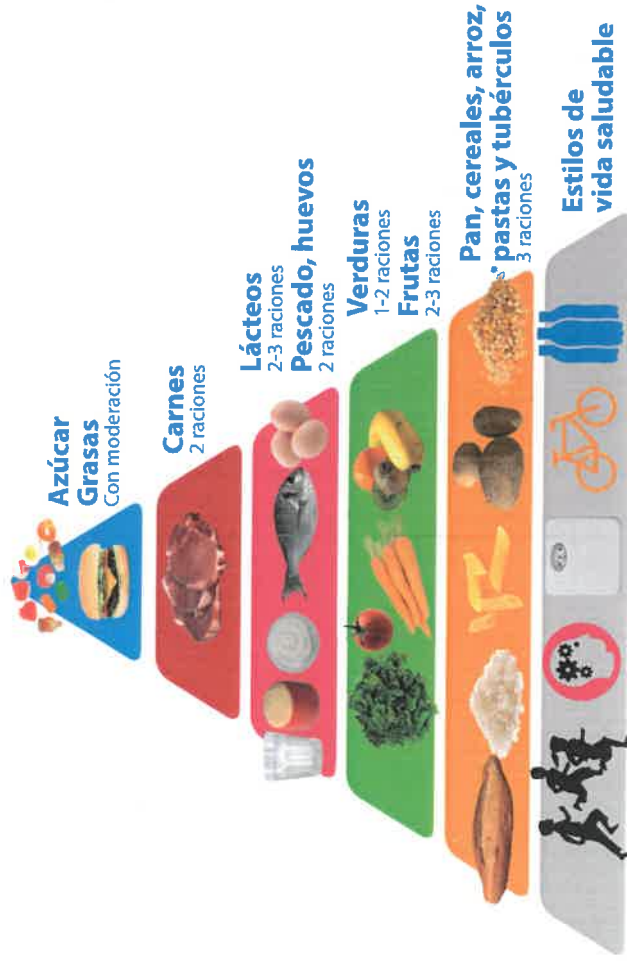


¡DIVIÉRTETE CON LA PIRÁMIDE NUTRICIONAL!

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. Cuanta más mejor
3. Haz deporte y diviértete
4. Come sano, ¡es fácil y divertido!

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



JARDANAY

Compromiso Jardanay

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

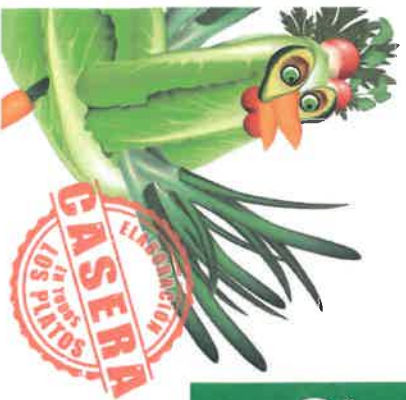
ENERO															
Sem.	L	M	Mi	J	V	S	D	Sem.	L	M	Mi	J	V	S	D
01	8	9	10	11	12	13	14	01	8	9	10	11	12	13	14
02	15	16	17	18	19	20	21	02	15	16	17	18	19	20	21
03	22	23	24	25	26	27	28	03	22	23	24	25	26	27	28
04	29	30	31	1	2	3	4	04	29	30	31	1	2	3	4

FEBRERO															
Sem.	L	M	Mi	J	V	S	D	Sem.	L	M	Mi	J	V	S	D
01	5	6	7	8	9	10	11	01	5	6	7	8	9	10	11
02	12	13	14	15	16	17	18	02	12	13	14	15	16	17	18
03	19	20	21	22	23	24	25	03	19	20	21	22	23	24	25
04	26	27	28	1	2	3	4	04	26	27	28	1	2	3	4

MARZO															
Sem.	L	M	Mi	J	V	S	D	Sem.	L	M	Mi	J	V	S	D
01	5	6	7	8	9	10	11	01	5	6	7	8	9	10	11
02	12	13	14	15	16	17	18	02	12	13	14	15	16	17	18
03	19	20	21	22	23	24	25	03	19	20	21	22	23	24	25

APORTE NUTRICIONAL			
semana 01	789,90 Kcal	782,00 Kcal	
	32,70 g Proteínas	34,20 g Proteínas	
	110,70 g Glúcidos	109,60 g Glúcidos	
	23,80 g Lípidos	23,00 g Lípidos	
semana 03	797,40 Kcal	770,40 Kcal	
	33,20 g Proteínas	35,10 g Proteínas	
	110,50 g Glúcidos	101,60 g Glúcidos	
	24,70 g Lípidos	24,90 g Lípidos	

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
semana 01	Crema de calabacín Paelia mixta de pescado, pollo y calamares Fruta	Fabada asturiana <i>(verdura, alubias, patata, carne de cerdo)</i> Tortilla española con ensalada <i>(lechuga y tomate)</i> Fruta	Arroz con bonito y salsa de tomate Asado de carne en rodajas con verduras y patatas al horno Yogur	Sopa de verduras y letraz Milanesa al horno en salsa de tomate con espirales Fruta	Caldo gallego Merluza rebozada con ensalada <i>(lechuga y tomate)</i> Yogur
semana 02	Lomo en salsa de verduras con patatas al vapor Fruta	Ensalada César Lasaña clásica de atún Natillas caseras	Crema de verduras Pescadilla a la romana con judías al horno	Fideuá con verduras Hamburguesa casera de cerdo al horno con ensalada Fruta	Sopa de verduras y ausás Pollo guisado con verduras y patatas cocidas Fruta
semana 03	Crema campesa <i>(molletes, calabrera, tomate, lechuga)</i> Pizza artesana de tomate, jamón y mozzarella Fruta	Espaguetis a la boloñesa Fillete de merluza a la romana con ensalada Yogur	Sopa a la jardinera con fideos Albóndigas caseras de la abuela al horno con arroz Fruta	Potaje de garbanzos y acelgas Tortilla española con ensalada de atún y tomate Fruta	Arroz con verduras y salsa de tomate Escalopines rebozados con brécol al vapor Fruta
semana 04	Sopa de estrellas y vegetales Pescadilla rebozada con verduras y patatas al horno Fruta	Crema de zanahoria Guiso tradicional de ternera ecológica con verduras Fruta	Macarrones con queso rallado Pollo asado con ensalada Fruta	Judías con patatas y huevo al horno Lasaña tradicional de carne de cerdo Chocolatina	Lentejas caseras con chorizo Bacalao a la romana con ensalada Fruta



* 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.

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