

CALENDARIO

**SEM. 01:**  
ENE: 8-11  
FEB: 4-8  
MAR: 4-8

**SEM. 02:**  
ENE: 14-18  
FEB: 11-15  
MAR: 11-15

**SEM. 03:**  
ENE: 21-25  
FEB: 18-22  
MAR: 18-22

**SEM. 04:**  
ENE: 28-FEB: 1  
FEB: 25-MAR: 1  
MAR: 25-29

ALÉRGICOS **AL**

- |              |                     |
|--------------|---------------------|
| 1 Gluten     | 8 Frutos de cáscara |
| 2 Crustáceos | 9 Apio              |
| 3 Huevos     | 10 Altramuces       |
| 4 Pescados   | 11 Moluscos         |
| 5 Cacahuets  | 12 Mostaza          |
| 6 Soja       | 13 Granos de sésamo |
| 7 Leche      | 14 Sulfitos         |

APORTE NUTRICIONAL

Kcal	Proteínas (g)	Glúcidos (g)	Lípidos (g)
764,8	34,5	96,1	26,9
813,9	32,0	114,4	25,4
794,4	36,1	110,9	23,0
770,5	32,7	109,1	22,6

RECOMENDACIONES

\***DESAYUNO:** Combinar aporte proteico (lácteos) con hidratos de carbono (cereales, pan) y vitaminas (fruta o zumo natural).

\***CENA:** Alimentos elaborados de forma ligera, evitando fritos y comidas grasas para asegurar un buen descanso. Acompañalas de pan y agua suficiente.

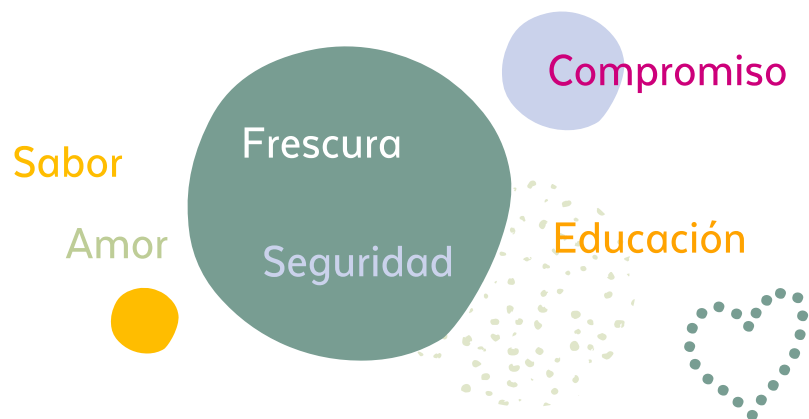
\* Por circunstancias excepcionales, el presente menú podría verse variado de manera ocasional y siempre pensando en el buen funcionamiento del servicio de comedor.

\* Menú supervisado por nutricionistas.

ELABORACIÓN CASERA EN TODOS LOS PLATOS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 01	<p>Macarrones con queso y salsa de tomate <b>AL</b> 1, 3, 7</p> <p>Lomos de bacalao con brécol al horno <b>AL</b> 1, 3, 4, 14</p> <p>Fruta</p>	<p>Caldo gallego de repollo</p> <p>Milanesa de cerdo en salsa con patatas al vapor <b>AL</b> 1, 3</p> <p>Yogur <b>AL</b> 7</p>	<p>Pastel gratinado de patata <b>AL</b> 1, 7</p> <p>Zanco de pollo asado con ensalada (lechuga, tomate y zanahoria) <b>AL</b> 14</p> <p>Fruta</p>	<p>Sopa de verduras y cus-cús <b>AL</b> 1, 3, 7, 9</p> <p>Albóndigas de la abuela en salsa con arroz al horno <b>AL</b> 1, 3, 7, 14</p> <p>Fruta</p>	<p>Crema campera</p> <p>Filete de merluza a la romana con ensalada (lechuga y tomate) <b>AL</b> 1, 3, 4</p> <p>Petit-suisse <b>AL</b> 7</p>
SEMANA 02	<p>Lentejas caseras con verduras</p> <p>Paella de pescado, pollo y calamares <b>AL</b> 4, 11, 14</p> <p>Fruta</p>	<p>Patatas a la riojana <b>AL</b> 7, 14</p> <p>Lomo asado con ensalada (lechuga, zanahoria y aceitunas)</p> <p>Fruta</p>	<p>Sopa de estrellas y espinacas <b>AL</b> 1, 3, 7, 9</p> <p>Tortilla española con tomate troceado y atún <b>AL</b> 3, 4</p> <p>Yogur <b>AL</b> 7</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Pescado blanco en salsa con patatas al horno <b>AL</b> 1, 3, 4, 14</p> <p>Fruta</p>	<p>Potaje de acelgas y garbanzos</p> <p>Pizza artesana de tomate, jamón, mozzarella y aceitunas verdes <b>AL</b> 1, 3, 6, 7, 9</p> <p>Fruta</p>
SEMANA 03	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Pastel de pescado y huevo con espirales al horno <b>AL</b> 1, 3, 4</p> <p>Yogur <b>AL</b> 7</p>	<p>Sopa de letras <b>AL</b> 1, 3, 7, 9</p> <p>Filete de pollo a las finas hierbas con verduras variadas al vapor <b>AL</b> 1, 14</p> <p>Fruta</p>	<p>Fabada asturiana <b>AL</b> 7</p> <p>Hamburguesa casera al horno con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) <b>AL</b> 1, 3, 7</p> <p>Fruta</p>	<p>Brécol y zanahorias a la gallega <b>AL</b> 14</p> <p>Asado de carne y patatas en su jugo <b>AL</b> 14</p> <p>Chocolatina <b>AL</b> 7, 8</p>	<p>Espaguetis boloñesa <b>AL</b> 1, 3, 14</p> <p>Caldereta de cazón y verduras <b>AL</b> 4, 14</p> <p>Fruta</p>
SEMANA 04	<p>Sopa jardinera <b>AL</b> 1, 3, 7, 9</p> <p>Guiso tradicional de ternera ecológica <b>AL</b> 14</p> <p>Fruta</p>	<p>Lentejas con chorizo casero <b>AL</b> 7</p> <p>Pescadilla rebozada con ensalada (lechuga, tomate y maíz) <b>AL</b> 1, 3, 4</p> <p>Fruta</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Lasaña clásica de atún <b>AL</b> 1, 3, 4, 7</p> <p>Fruta</p>	<p>Fideuá con pisto de verduras <b>AL</b> 1, 3</p> <p>Tortilla paisana con ensalada (lechuga y tomate) <b>AL</b> 3</p> <p>Yogur <b>AL</b> 7</p>	<p>Arroz con bonito y salsa de tomate <b>AL</b> 4, 14</p> <p>Escalopines al huevo con judías al horno <b>AL</b> 1, 3, 14</p> <p>Fruta</p>

## JARDANAY ES:



## MENÚ 2º TRIMESTRE CURSO 2018-2019



## ¿SABÍAS QUÉ...

Existen miles de variedades de **patatas** en el mundo? Asterix, Bonitas, Cabritas, Innovator, Magallanes... son algunas de ellas. Solo en Perú podemos encontrar más de **5.000 tipos** de estos deliciosos tubérculos.

Los distintos tipos de patata se diferencian entre otras cosas por el **color de su piel y pulpa, su tamaño o forma, la rugosidad, la profundidad de los ojos** (hundimientos de los que salen nuevas raíces) y en gran parte por su ciclo de maduración o recolección. Según este último rasgo las patatas son **nuevas, semitardías o viejas**.

¿Y a ti como te gustan más las patatas? ¿cocidas, asadas, o en puré?

JARDANAY

COCINA CON  
SABOR HECHA  
CON ♥