

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SEMANA 01

Pizza artesana al horno de tomate, jamón y mozzarella

AL 1, 3, 4, 6, 7, 8, 9

Lentejas vegetales con arroz

AL 1

Yogur AL 7

Crema de calabacín

Fusilis al horno con salmón y verduras guisadas

AL 1, 3, 4, 6, 12, 14

Fruta

Sopa jardinera con fideos

AL 1, 3, 6, 9, 12

Pollo asado con patatas al vapor

AL 14

Chocolatina AL 7, 8

Brécol al horno con huevo y ajada

AL 3

Guiso tradicional de ternera con patatitas

AL 14

Fruta

Arroz con salsa de tomate

AL 14

Merluza a la romana con ensalada (lechuga, maíz y zanahoria)

AL 1, 3, 4, 14

Fruta

SEMANA 02

Sopa de estrellitas con zanahoria

AL 1, 3, 6, 12

Lomo de cerdo a las finas hierbas con judías y patatas al vapor

AL 14

Yogur AL 7

Arroz con champiñones

AL 14

Tortilla española al horno con ensalada (lechuga y tomate)

AL 3

Fruta

Caldo gallego

Palometa en salsa de tomate con espaguetis al vapor

AL 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12

Fruta

Crema de verduras

Hamburguesa al horno con arroz al vapor

AL 14

Fruta

Espirales gratinadas

AL 1, 3, 6, 7, 12

Guiso de choupa con patata y verduras

AL 2, 11, 14

Yogur AL 7

SEMANA 03

Crema campera

Patatas guisadas a la riojana

AL 6, 7, 9, 14

Fideuá de pollo y verduras

AL 1, 3, 6, 12, 14

Fruta

Revuelto de huevo, jamón y champiñones

AL 3

Estofado de alubias con verduras y arroz

Yogur AL 7

Sopa de letras con espinacas

AL 1, 3, 6, 12

Milanesa napolitana al horno con patata y zanahoria al vapor

AL 1, 3, 13

Fruta

Coliflor a la gallega

Lasaña clásica de atún

AL 1, 3, 4, 7

Danonino AL 7

SEMANA 04

Sopa cous cous con verduras

AL 1, 3, 6, 12

Pella de pescado, pollo y calamares

AL 2, 4, 11, 14

Yogur AL 7

Tosta de tomate, champiñones y aceitunas

AL 1, 3, 4, 6, 7, 8, 9

Potaje de garbanzos, acelgas y pasta

AL 1, 3

Fruta

Arroz con verduras

AL 14

Pescado del día a la romana con ensalada (lechuga, zanahoria y maíz)

AL 1, 3, 4, 14

Fruta

Judías con ajada

AL 1, 3, 6, 12

Macarrones a la boloñesa

Fruta

Crema de zanahoria

Tortilla paisana al horno con ensalada de tomate y atún

AL 3, 4, 14

Yogur AL 7

SEPTIEMBRE

L M X J V S D
11 12 13 14 15 16 17
18 19 20 21 22 23 24
25 26 27 28 29 30 1

OCTUBRE

L M X J V S D
2 3 4 5 6 7 8
9 10 11 12 13 14 15
16 17 18 19 20 21 22
23 24 25 26 27 28 29

NOVIEMBRE

L M X J V S D
30 31 1 2 3 4 5
6 7 8 9 10 11 12
13 14 15 16 17 18 19
20 21 22 23 24 25 26

DICIEMBRE

L M X J V S D
27 28 29 30 1 2 3
4 5 6 7 8 9 10
11 12 13 14 15 16 17
18 19 20 21 22 23 24

ALÉRGENOS

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

APORTE NUTRICIONAL

	Kcal	Prot (g)	Gluc (g)	Líp (g)
●	826,3	35,4	110,2	27,1
●	854,2	34,2	118,6	27,0
●	857,9	34,5	119,4	26,9
●	811,1	31,1	124,9	20,8

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. Acompañalos de pan y agua suficiente.

Evitar alimentos consumidos en la comida.

JARDANAY ES:

Sabor

Amor

Frescura

Seguridad

Compromiso

Educación



¿SABÍAS QUÉ...

Hay varias leyendas sobre el origen de la tortilla de patata?

Una de ellas lo sitúan a principios del siglo XIX, donde dicen que una campesina navarra la cocinó para el general Tomás de Zumalacárregui con lo único que tenía, que eran patatas, huevos y cebollas. Al general le gustó tanto que lo hizo popular entre sus tropas como una manera rápida y sencilla de alimentarlos.

Sin embargo, otras aseguran que su aparición se remonta al siglo XVIII en la localidad extremeña de Villanueva de la Serena, donde Joseph de Tena Godoy y el marqués de Robledo buscaban elaborar un alimento nutritivo y barato para paliar las hambrunas.

Sea como sea, a día de hoy la tortilla de patatas alimenta a miles de personas con recetas de todo tipo y cada una a su manera. Grandes, pequeñas, muy hechas, poco hechas, o con ingredientes variopintos.



Y a ti, ¿cómo te gusta más la tortilla?

MENÚ 1^{er} TRIMESTRE CURSO 2023-2024



JARDANAY

COCINA CON
SABOR HECHA
CON ♥