

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SEMANA 01

Judías a la gallega

Arroz con salsa de tomate

Crema de verduras

Sopa jardinera con fideos

Lentejas con chorizo

Pizza artesana de tomate, jamón y mozzarella

Tortilla española al horno con ensalada (lechuga, maíz y zanahoria)

Fusilis al horno con salmón

Albóndigas de la abuela en salsa con arroz al horno

Lomos de borriquete a la romana con ensalada (lechuga y tomate)

Yogur

Fruta

Danonino

Fruta

Fruta

SEMANA 02

Crema de zanahoria

Coliflor al horno con ajada y huevo cocido

Sopa de cous cous con verduras

Alubias vegetales

Ensalada de la huerta con queso (lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y queso)

Filete de pollo a las finas hierbas con arroz al vapor

Lasaña clásica de atún

Guiso tradicional de ternera con patata y guisantes

Merluza a la romana con patatitas al horno

Macarrones a la boloñesa

Yogur

Fruta

Fruta

Yogur

Fruta

SEMANA 03

Sopa de estrellas con espinacas

Lentejas vegetales

Espirales gratinadas

Brécol al horno con zanahoria, guisantes y ajadita

Crema campera

Paella de pescado, pollo y calamares

Tortilla paisana al horno con ensalada de tomate y atún

Pescado del día en salsa con judías al vapor

Garbanzos estofados con patata, choricito y huevo picado

Hamburguesa al horno con espaguetis al ajillo

Fruta

Fruta

Yogur

Fruta

Yogur

SEMANA 04

Fideos guisados con verduras

Arroz con verduras

Crema de calabacín

Sopa de letras con zanahoria

Caldo gallego

Lomo de cerdo en salsa de champiñones con brécol al horno

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

Pollo asado en su jugo con patatas al horno

Guiso de choupa con patatas y verduras

Codillo al horno con espirales al vapor

Fruta

Yogur

Fruta

Chocolatina

Fruta

**ENERO**

L	M	X	J	V	S	D
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

**FEBRERO**

L	M	X	J	V	S	D
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	1	2	3

**MARZO**

L	M	X	J	V	S	D
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	30	31

## ALÉRGENOS

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

## APORTE NUTRICIONAL

	Kcal	Prot (g)	Gluc (g)	Líp (g)
●	823,8	31,7	111,7	27,8
●	829,6	38,0	108,2	27,2
●	844,1	34,1	121,7	24,6
●	808,9	36,6	110,4	24,6

## 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. Acompáñalas de pan y agua suficiente.

Evitar alimentos consumidos en la comida.

JARDANAY ES:

Sabor

Amor

Frescura

Seguridad

Compromiso

Educación



## ¿SABÍAS QUÉ...

Hay muchas tradiciones alrededor del Carnaval?

Como todos los años, alrededor del mes de febrero se celebra El Carnaval, una de nuestras fiestas preferidas llena de color, disfraces, música, diversiones, fiestas... y comida.

En cuanto a su fecha de celebración, este año cae el 12, 13 y 14 de febrero pero, ¿porqué no se celebran siempre en la misma fecha? ¡Te invitamos a que lo investigues! Como pista diremos que la fecha del carnaval está relacionada con la fecha en que se celebra la Semana Santa. Entre ambas fechas pasan exactamente 40 días, que es el periodo conocido como Cuaresma.

Y además de disfraces y máscaras, en estas fechas se preparan un montón de recetas tradicionales propias de cada zona geográfica. Aquí en Galicia tenemos las filloas tan típicas de nuestra tierra, las orejas, o el cocido gallego tan rico y agradable en épocas de frío. En Asturias cuentan con el pote asturiano o las "casadielles frites", en otras zonas más al sur preparan salados como los "crespillos" o "pestillos andaluces" como postre, la tortilla de Carnaval, etc.



Y tu, ¿te atreves a probar alguno?

## MENÚ 2º TRIMESTRE CURSO 2023-2024



JARDANAY

COCINA CON  
SABOR HECHA  
CON ♥