

JARDANAY ES:

Sabor

Amor

Frescura

Seguridad

Compromiso

Educación

MENÚ 3^{ER} TRIMESTRE

CURSO 2024-2025

¿SABÍAS QUE...

Somos lo que comemos?

Por eso prestar atención a nuestra nutrición debería ser siempre super importante, y especialmente en aquellos períodos en los que debemos aportar un extra de energía a nuestro cuerpo para llevar a cabo con éxito todos nuestros quehaceres tanto en clase, en el patio o en casa.

Y ahora que hemos empezado la primavera, debes saber que es una de las estaciones que más cambios a nivel de salud nos implica, donde aparecen las alergias, tenemos menos apetito, que a veces nos cueste dormir, o donde es difícil concentrarnos. La culpa de todo eso la tiene una cosa que se llama "astenia primaveral", que significa que nuestro cuerpo se activa para poder adaptarse a los cambios de esta época del año. Y todo lo que ingerimos, es de vital importancia para darle a nuestro cuerpo la energía que necesita.

En definitiva, una de las claves para sentirnos bien es sin duda la variedad en lo que comemos, priorizando frutas, verduras y hortalizas. A poder ser variadas, de temporada y en ensalada.

¡Seguid este consejo y os sentiréis sanos y fuertes!



JARDANAY
COCINA CON
SABOR HECHA
CON ♥

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

ABRIL

L	M	X	J	V	S	D
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

MAYO

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	30	31	1

JUNIO

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

SEMANA 01

SEMANA 02

SEMANA 03

SEMANA 04

Sopa de letras con espinacas

AL 1, 3, 6, 12

Lomo fresco de cerdo en salsa con patata y zanahoria al horno

AL 1, 3, 7, 14

Fruta | Pan AL 1, 6, 12, 13

Crema campera

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

AL 3, 6, 7, 9, 14

Yogur AL 7 | Pan AL 1, 6, 12, 13

Judías al horno con salsa de tomate

AL 2, 4, 6, 11, 14

Fruta | Pan AL 1, 6, 12, 13

Ensalada mixta

(lechuga, tomate, atún, aceitunas negras y maíz)

AL 4, 14

Macarrones integrales a la boloñesa

AL 1, 3, 6, 7, 12, 14

Yogur AL 7 | Pan AL 1, 6, 12, 13

Lentejas vegetales

AL 7

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

AL 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14

Fruta | Pan integral AL 1, 6, 12, 13

Crema de verduras

Pizza artesana de tomate, jamón y mozzarella

AL 1, 6, 7, 12

Yogur AL 7 | Pan AL 1, 6, 12, 13

Fideuá con salsa de tomate y verduras

AL 1, 3, 6, 12

Merluza en salsa con brécol al horno

AL 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14

Fruta | Pan AL 1, 6, 12, 13

Ensaladilla rusa (patata, judía, zanahoria, guisante, atún, huevo y aceitunas)

AL 3, 4, 14

Hamburguesa casera al horno con arroz integral al vapor

AL 1, 3, 6, 7, 12, 13, 14

Fruta | Pan AL 1, 6, 12, 13

Alubias vegetales

Rabas de calamar caseras a la andaluza con ensalada (lechuga, maíz y cebolla)

AL 1, 6, 11, 12, 14

Chocolatina AL 7, 8
Pan AL 1, 6, 12, 13

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

AL 7, 14

Guiso tradicional de ternera con guisantes y patatitas

AL 14

Fruta | Pan integral AL 1, 6, 12, 13

Brécol a la gallega

Ensalada primavera (lechuga, tomate, jamón york, zanahoria y maíz)

AL 14 TR 3

Lasaña clásica de atún

AL 1, 3, 4, 6, 7, 12

Fruta | Pan AL 1, 6, 12, 13

Pollo asado al horno con patatas al vapor

AL 14

Fruta | Pan AL 1, 6, 12, 13

Lentejas estofadas

AL 7

Tortilla española al horno con ensalada (lechuga y tomate)

AL 3, 14

Yogur AL 7 | Pan AL 1, 6, 12, 13

Codillo asado al horno con espirales al vapor

AL 1, 3, 6, 12, 14 TR 7

Fruta | Pan AL 1, 6, 12, 13

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

AL 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14

Yogur AL 1, 6, 7, 12, 13
Pan integral

Guisantes, zanahoria y patata con ajadita

Crema de zanahoria

Sopa jardinera con fideos

AL 1, 3, 6, 9, 12

Patatas guisadas a la riojana

AL 6, 7, 9, 14

Ensalada campesina (garbanzos, lechuga, tomate, huevo y maíz)

AL 3, 14

Espirales guisadas con pollo

AL 1, 3, 6, 12, 14

Fruta | Pan AL 1, 6, 12, 13

Merluza a la romana con ensalada (lechuga y tomate)

AL 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14

Yogur AL 7 | Pan AL 1, 6, 12, 13

Milanesa napolitana al horno con patatas y pimientos al vapor

AL 1, 3, 6, 12

Fruta | Pan AL 1, 6, 12, 13

Pescado del día en salsa con judías al vapor

AL 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14

Fruta | Pan AL 1, 6, 12, 13

Albóndigas de la abuela en salsa con arroz integral al horno

AL 1, 3, 6, 7, 12, 13, 14

Danonino AL 1, 6, 7, 12, 13
Pan integral

ALÉRGENOS AL

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

APORTE NUTRICIONAL

Kcal	Proteínas (g)	Glúcidos (g)	Lípidos (g)
696,6	26,5	96,6	22,6
646,8	27,7	80,0	24,0
726,4	29,2	92,9	26,4
749,1	30,7	92,1	27,9

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. Acompáñalos de pan y agua suficiente.

Evitar alimentos consumidos en la comida.