

¡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!

Compromiso Jardanay

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

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



ENERO

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

FEBRERO

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

MARZO

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

| | semana 01 | semana 02 |
|---------------------------|-------------------|-------------------|
| APORTE NUTRICIONAL | 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 | semana 04 |
| | 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 | Fabada asturiana <i>(verdura, alubias, patata, carne de cerdo)</i> | Arroz con bonito y salsa de tomate | Sopa de verduras y letras | Caldo gallego |
| | | AL 7 | AL 4, 14 | AL 1, 3, 7, 9 | |
| | Paella mixta de pescado, pollo y calamares | Tortilla española con ensalada <i>(lechuga y tomate)</i> | Asado de carne en rodajas con verduritas y patatas al horno | Milanesa al horno en salsa de tomate con espirales | Merluza rebozada con ensalada <i>(lechuga y tomate)</i> |
| | AL 4, 11, 14 | AL 3 | AL 14 | AL 1, 3 | AL 1, 3, 4 |
| | Fruta | Fruta | Yogur AL 7 | Fruta | Yogur AL 7 |
| semana 02 | Lentejas estofadas con verdura | Ensalada César | Crema de verduras | Fideuá con verduritas | Sopa de verduras y cuscús |
| | | AL 1, 3, 6, 14 | | AL 1, 3 | AL 1, 3, 7, 9 |
| | Lomo en salsa de verduras con patatas al vapor | Lasaña clásica de atún | Pescadilla a la romana con judías al horno | Hamburguesa casera de cerdo al horno con ensalada <i>(lechuga y tomate)</i> | Pollo guisado con verduritas y patatas cocidas |
| | AL 6, 14 | AL 1, 3, 4, 7 | AL 1, 3, 4 | AL 1, 3 | AL 14 |
| | Fruta | Natillas caseras AL 7 | Fruta | Fruta | Fruta |
| semana 03 | Crema campera <i>(zanahoria, calabaza, tomate, cebolla)</i> | Espaguetis a la boloñesa | Sopa a la jardinera con fideos | Potaje de garbanzos y acelgas | Arroz con verduritas y salsa de tomate |
| | | AL 1, 3, 14 | AL 1, 3, 7, 9 | | AL 14 |
| | Pizza artesana de tomate, jamón y mozzarella | Filete de merluza a la romana con ensalada <i>(lechuga, tomate y zanahoria)</i> | Albóndigas caseras de la abuela al horno con arroz | Tortilla española con ensalada de atún y tomate | Escalopines rebozados con brécol al vapor |
| | AL 1, 3, 6, 7, 9 | AL 1, 3, 4 | AL 1, 3, 7, 14 | AL 3, 4 | AL 1, 3 |
| | Fruta | Yogur AL 7 | Fruta | Fruta | Fruta |
| semana 04 | Sopa de estrellas y vegetales | Crema de zanahoria | Macarrones con queso rallado | Judías con patatas y huevo al horno | Lentejas caseras con chorizo |
| | AL 1, 3, 7, 9 | | AL 1, 3, 7 | AL 3, 14 | AL 7 |
| | Pescadilla rebozada con verduras y patatas al horno | Guiso tradicional de ternera ecológica con verduras | Pollo asado con ensalada <i>(lechuga y tomate)</i> | Lasaña tradicional de carne de cerdo | Bacalao a la romana con ensalada <i>(lechuga y tomate)</i> |
| | AL 1, 3, 4 | AL 14 | AL 14 | AL 1, 3, 7 | AL 1, 3, 4 |
| | Fruta | Fruta | Fruta | Chocolatina AL 7, 8 | 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 Cacahuets • 6 Soja • 7 Leche • 8 Frutos de cáscara • 9 Apio • 10 Altramuces • 11 Moluscos • 12 Mostaza • 13 Granos de sésamo • 14 Sulfitos