

JARDANAY ES:

Sabor

Amor

Frescura

Seguridad

Compromiso

Educación

CEIP EMILIO GONZÁLEZ LÓPEZ

MENÚ 2º TRIMESTRE CURSO 2019-2020

¿SABRÍAS...

Diferenciar una mandarina de una clementina?

Estamos en temporada de cítricos, frutas con mucha vitamina C que nos vienen muy bien para prevenir los resfriados y las gripes. Entre ellos están las mandarinas y las clementinas que, aunque lo parezcan, no son lo mismo.

El cultivo de la mandarina se remonta a China, allá por el año 2.000 a.C., y debe su nombre al gobierno mandarín, donde era muy apreciada. Su piel está bastante pegada a los gajos, por lo que es más difícil de pelar, su sabor es ácido y tiene pepitas. Su tamaño, además, suele ser mayor que el de la clementina y es la primera en llegar a las fruterías en otoño. La temporada de la clementina, sin embargo, comienza ahora en invierno. Esta fruta es una mezcla entre la naranja y la mandarina creada sin querer por un cura, el padre Clément Rodier, en el jardín del orfanato que dirigía en Argelia a finales del s. XIX. Su piel es más fácil de pelar, su sabor más dulce y no encontrarás pepitas en sus gajos.

¿Cuál es tu favorita?



JARDANAY
COCINA CON
SABOR HECHA
CON ♥

ENERO						
L	M	X	J	V	S	D
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	2

FEBRERO						
L	M	X	J	V	S	D
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	1

MARZO ABRIL						
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
30	31	1	2	3	4	5

ALÉRGENOS ^{AL}

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

APORTE NUTRICIONAL

Kcal	Proteínas (g)	Glúcidos (g)	Lípidos (g)
800,8	36	104,1	26,7
821,1	34,4	116,6	24,2
811,3	36,5	113,7	23,4
814	32,6	112,1	26,2

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. Acompañarlas 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>Crema campera</p> <p>Filete de bacalao a la romana con brécol al horno ^{AL} 1, 3, 4, 14</p> <p>Petit suisse ^{AL} 7</p>	<p>Sopa jardinera ^{AL} 1, 3, 7, 9</p> <p>Guiso tradicional de ternera con verduritas y patatas ^{AL} 14</p> <p>Fruta</p>	<p>Caldo gallego</p> <p>Escalopines al huevo con ensalada (lechuga, tomate y zanahoria) ^{AL} 1, 3, 14</p> <p>Fruta</p>	<p>Arroz con tomate y atún ^{AL} 4, 14</p> <p>Lomos de merluza en salsa con patatas al vapor ^{AL} 1, 3, 4, 14</p> <p>Yogur ^{AL} 7</p>	<p>Fideúa con pisto ^{AL} 1, 3</p> <p>Pollo asado con ensalada de lechuga y tomate ^{AL} 14</p> <p>Fruta</p>
SEMANA 02	<p>Lentejas con verduras</p> <p>Paella de pescado, pollo y calamares ^{AL} 4, 11, 14</p> <p>Fruta</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Hamburguesa casera con ensalada (lechuga, tomate y zanahoria) ^{AL} 1, 3, 7, 14</p> <p>Yogur ^{AL} 7</p>	<p>Spaguetti boloñesa ^{AL} 1, 3, 14</p> <p>Merluza a la romana con judías al vapor ^{AL} 1, 3, 4, 14</p> <p>Fruta</p>	<p>Sopa de estrellitas y verduras ^{AL} 1, 3, 7, 9</p> <p>Filete de pollo con salsa de champiñones y patatas cocidas ^{AL} 14</p> <p>Fruta</p>	<p>Fabada asturiana ^{AL} 7</p> <p>Tortilla paisana con tomate natural y atún ^{AL} 3, 4, 14</p> <p>Yogur ^{AL} 7</p>
SEMANA 03	<p>Judías con patatas a la gallega ^{AL} 14</p> <p>Pizza artesana de tomate, jamón, mozzarella y aceitunas ^{AL} 1, 3, 6, 7, 9</p> <p>Fruta</p>	<p>Patatas a la riojana ^{AL} 7, 14</p> <p>Merluza a la romana con verduritas al horno (brécol, zanahoria y judías) ^{AL} 1, 3, 4, 14</p> <p>Fruta</p>	<p>Sopa de cuscus y verduras ^{AL} 1, 3, 7, 9</p> <p>Milanesa napolitana al horno con arroz ^{AL} 1, 3, 14</p> <p>Yogur ^{AL} 7</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Codillo al horno con espirales ^{AL} 1, 3, 14</p> <p>Fruta</p>	<p>Lentejas con chorizo ^{AL} 7</p> <p>Guiso de choupa con patata cocida ^{AL} 11, 14</p> <p>Chocolatina ^{AL} 7, 8</p>
SEMANA 04	<p>Macarrones gratinados ^{AL} 1, 3, 7</p> <p>Lomo tierno en su jugo con ensalada (tomate, aceitunas y zanahoria) ^{AL} 14</p> <p>Fruta</p>	<p>Potaje de garbanzos y acelgas</p> <p>Tortilla española con ensalada (lechuga, tomate y maíz) ^{AL} 3, 14</p> <p>Yogur ^{AL} 7</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Merluza en salsa con patatas al vapor ^{AL} 1, 3, 4, 14</p> <p>Fruta</p>	<p>Brécol con zanahoria, patatitas y ajada ^{AL} 14</p> <p>Albóndigas de la abuela al horno en salsa con arroz ^{AL} 1, 3, 7, 14</p> <p>Fruta</p>	<p>Sopa de verduras y letras ^{AL} 1, 3, 7, 9</p> <p>Lasaña clásica de atún ^{AL} 1, 3, 4, 7</p> <p>Yogur ^{AL} 7</p>