

JARDANAY ES:

Sabor

Amor

Frescura

Seguridad

Compromiso

Educación

CEIP EMILIO GONZÁLEZ LÓPEZ

¿SABÍAS QUE...

Las Manzanas pertenecen a la familia de las rosas?

Sí, botánicamente hablando, los rosales y los árboles de manzanas pertenecen a la familia de plantas llamada rosáceas. ¡Esta tiene casi 3 mil especies distintas! Sorprendentemente, no solo las manzanas, sino muchas otras frutas son parientes cercanos de las rosas: la pera, la ciruela, la frambuesa, la zarzamora, la fresa, el membrillo, la cereza y la almendra entre otros, también pertenecen a esta familia.

¡Pero la manzana es la fruta más famosa y una de las más antiguas! Los humanos la consumimos desde hace más de 10 mil años y llegaron a Europa desde Oriente Medio. Se cree que fueron los romanos los que consiguieron las mejores manzanas (de hecho antiguamente era más pequeña y amarga que las que consumimos ahora). Se dice que fue en los tiempos de Julio César, que un agricultor llamado Matios consiguió las mejores manzanas y fue el que dio el nombre de "manzana" a la fruta del manzano. Es la modificación de la palabra "Mazana", nombre latino del original.

Y así poco a poco, llegamos a las manzanas tan sanas, dulces y jugosas que tenemos ahora.

Y a ti, ¿qué manzana te gusta más?

MENÚ 1^{ER} TRIMESTRE CURSO 2021-2022



JARDANAY
COCINA CON
SABOR HECHA
CON ♥

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SEMANA 01

SEMANA 02

SEMANA 03

SEMANA 04

Crema campera
(calabaza, zanahoria,
patata y puerro)

Paella de pescado,
pollo y calamares

AL 4, 11, 14

Fruta

Potaje de garbanzos
y acelgas

Pollo asado con ensalada
de lechuga, manzana y maíz

AL 14

Yogur AL 7

Spaguetti
boloñesa

AL 1, 3, 14

Lomitos de borriquete
en salsa con brécol al vapor

AL 1, 3, 4, 14

Fruta

Sopa jardinera
con fideos

AL 1, 3

Albóndigas de la abuela
en salsa de tomate
con arroz al horno

AL 1, 3, 7, 14

Fruta

Judías con tomate
y huevo cocido

AL 3

Colitas de bacalao
a la romana con patata
y zanahoria al vapor

AL 1, 3, 4

Yogur AL 7

Crema
de verduras

Pizza artesana de tomate
jamón y mozzarella

AL 1, 3, 6, 7, 9

Fruta

Caldo
gallego

Milanesa napolitana
con patatas al horno

AL 1, 3

Yogur AL 7

Macarrones
gratinados

AL 1, 3, 7

Merluza en salsa con
patata, coliflor y ajadita

AL 1, 3, 4, 14

Fruta

Alubias
vegetales

Tortilla española con
ensalada de tomate y atún

AL 3, 14

Fruta

Arroz con salsa de tomate
y verduritas

AL 14

Marmitako
de atún

AL 4, 14

Yogur AL 7

Lentejas vegetales

AL 1

Lomo de cerdo
en salsa de champiñones
con arroz al horno

AL 14

Fruta

Fideuá con pisto
de verduras

AL 1, 3

Guiso tradicional
de ternera

AL 14

Fruta

Crema
de calabacín

Lomitos de borriquete
a la romana con ensalada
de lechuga y tomate

AL 1, 3, 14

Danonino AL 7

Sopa
de estrellitas

AL 1, 3

Hamburguesa casera con pisto
de verduras y salsa de tomate

AL 1, 3, 7

Yogur AL 7

Judías con huevo cocido
y ajada

AL 3

Lasaña clásica
de atún

AL 1, 3, 4, 7

Fruta

Brécol con patatas cocidas
y ajadita

AL 1, 3, 14

Fruta

Espinacas con
bechamel gratinada

AL 1, 7

Guiso de choupa
con patatas cocidas

AL 11, 14

Chocolatina AL 7, 8

Lentejas
con chorizo

AL 1, 7, 6, 14

Fruta

Tortilla paisana con ensalada
de lechuga, tomate y cebolla

AL 3, 14

Judías
a la gallega

AL 14

Codillo al horno
con espirales al vapor

AL 1, 3, 14

Yogur AL 7

Crema
de zanahoria

Merluza a la romana
con ensalada de
lechuga, maíz y aceitunas

AL 1, 3, 4, 14

Fruta

SEPTIEMBRE

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 1 2 3

OCTUBRE

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

NOVIEMBRE

L M X J V S D
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 27 28

DICIEMBRE

L M X J V S D
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 25 26

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)
880,5	39,2	116,3	28,7
925,3	34,4	127,7	30,8
910,9	38,8	117,8	31,6
856,9	38,7	107,2	30,4

* 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