

JARDANAY ES:

Sabor

Amor

Frescura

Seguridad

Compromiso

Educación

CEIP EMILIO GONZÁLEZ LÓPEZ

¿SABÍAS QUE...

La pizza margarita debe su nombre a la reina de Italia?

Casi desde que existe el pan, a muchas culturas mediterráneas se les ocurrió crear una base plana a la que colocaban algún alimento por encima. Los antiguos griegos, por ejemplo, aderezaban estos panes con cebolla, ajo y especias y los persas con queso fundido y dátiles. En España, aún hoy en día, tenemos la coca, típica de Cataluña, que tiene variantes dulces y saladas.

La pizza sería la versión italiana y, desde luego, es la que se ha hecho más famosa en todo el mundo. Es un plato muy sabroso, que podemos tomar con ingredientes saludables como las verduras, pero del que no debemos abusar porque tiene, de golpe, muchas calorías juntas.

La pizza tal y como la conocemos ahora nació en la ciudad italiana de Nápoles. En esta ciudad, en la pizzería Bracci, fue donde se popularizó allí por 1889 una pizza muy sencilla, cocinada con tomate, queso mozzarella y albahaca. Justo los tres colores de la bandera italiana. Fue tal el éxito de la pizza que hasta la reina italiana de esa época, Margarita de Saboya, se declaró fan y, en su honor, desde entonces, se rebautizó a la pizza como pizza margarita.

Y tú, ¿a qué pizza rebautizarías con tu nombre?

MENÚ 3^{ER} TRIMESTRE CURSO 2020-2021



JARDANAY
COCINA CON
SABOR HECHA
CON ♥

ABRIL						
L	M	X	J	V	S	D
5	6	7	8	9	3	4
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2

MAYO						
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	30

JUNIO						
L	M	X	J	V	S	D
31	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

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)
827,9	37,2	110,0	26,6
798,8	33,6	113,0	23,6
809,3	35,9	106,0	26,9
772,7	32,6	108,4	23,2

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. Acompañalas 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	Crema campera (calabaza, zanahoria, patata y puerro)	Potaje de garbanzos y acelgas	Ensaladilla rusa (patata, judías, zanahoria, atún, guisantes, huevo, aceitunas, mayonesa) ^{AL} 3, 4, 14	Patatas a la riojana ^{AL} 7, 14	Sopa jardinera con fideos ^{AL} 1, 3, 7, 9
SEMANA 02	Guiso de choupa con patatas cocidas ^{AL} 11, 14	Pizza artesana de jamón, mozzarella y champiñones ^{AL} 1, 3, 6, 7, 9	Filete de pollo a las finas hierbas con espirales al vapor ^{AL} 1, 3, 14	Merluza a la romana con ensalada (lechuga, zanahoria y maíz) ^{AL} 1, 3, 4, 14	Albóndigas de la abuela en salsa de tomate con arroz al horno ^{AL} 1, 3, 7, 14
SEMANA 03	Petit suisse ^{AL} 7	Fruta	Fruta	Yogur ^{AL} 7	Fruta
SEMANA 04	Lentejas estofadas con chorizo ^{AL} 7	Sopa de estrellitas con espinacas ^{AL} 1, 3, 7, 9	Macarrones gratinados ^{AL} 1, 3, 7	Crema de zanahoria	Ensalada primavera (lechuga, tomate, jamón york, zanahoria y maíz) ^{AL} 6, 14
	Paella de pescado, pollo y calamares ^{AL} 4, 11, 14	Milanesa napolitana con patatas asadas ^{AL} 1, 3	Lomitos de borriquete en salsa con judías al horno ^{AL} 1, 3, 4, 14	Tortilla paisana con ensalada de tomate y atún ^{AL} 3, 4, 14	Codillo al horno con espirales al vapor ^{AL} 1, 3, 14
	Fruta	Yogur ^{AL} 7	Fruta	Fruta	Yogur ^{AL} 7
	Fideuá con pisto de verduras ^{AL} 1, 3	Crema de verduras	Sopa cuscus con zanahoria ^{AL} 1, 3, 7, 9	Arroz con salsa de tomate y verduras ^{AL} 14	Lentejas con verduras
	Merluza a la romana con brécol y ajadita ^{AL} 1, 3, 4, 14	Pollo asado con patatas, zanahoria y guisantes al horno ^{AL} 14	Guiso tradicional de ternera ^{AL} 14	Hamburguesa casera al horno con ensalada (lechuga, zanahoria y aceitunas) ^{AL} 1, 3, 7, 14	Lomitos de borriquete en salsa con patatas al horno ^{AL} 1, 3, 4, 14
	Chocolatina ^{AL} 7, 8	Fruta	Yogur ^{AL} 7	Fruta	Fruta
	Sopa de letras ^{AL} 1, 3, 7, 9	Spaguetti boloñesa ^{AL} 1, 3, 14	Ensalada campesina (lechuga, garbanzos, tomate, queso y aceitunas) ^{AL} 7, 14	Brécol al horno con huevo y ajada ^{AL} 3	Crema de calabacín
	Lomo de cerdo en salsa de champiñones (con judías, zanahoria y patatas al horno) ^{AL} 14	Tortilla española con ensalada (lechuga, maíz y aceitunas) ^{AL} 3, 14	Escalopines al huevo con arroz y salsa al curry ^{AL} 1, 3, 14	Lasaña clásica de atún ^{AL} 1, 3, 4, 7	Colitas de bacalao a la romana con patatas y zanahorias al horno ^{AL} 1, 3, 4
	Fruta	Yogur ^{AL} 7	Fruta	Fruta	Yogur ^{AL} 7