

CALENDARIO

ABRIL						
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

MAYO						
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

JUNIO						
L	M	X	J	V	S	D
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23

ALÉRGENOS

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

APORTE NUTRICIONAL

Kcal	Prot (g)	Gluc (g)	Líp (g)
891,0	33,0	111,9	32,7
885,7	32,8	114,0	31,0
892,2	33,0	112,2	32,3
853,1	31,8	113,0	28,3

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. Acompáñalas de pan y agua suficiente.

Evitar alimentos consumidos en la comida.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SEMANA 01

Brécol con ajada

Crema de zanahoria

Hélices vegetales con tomate y champiñones

Alubias vegetales

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

Guiso tradicional de ternera con guisantes y patatitas

Pollo asado en su jugo con arroz al vapor

Merluza a la romana con ensalada (lechuga, maíz y aceitunas)

Lomo de cerdo a las finas hierbas con patata al vapor

Lasaña clásica de atún

AL 14

AL 14

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

AL 14

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

Fruta

Fruta

Chocolatina AL 7, 8

Fruta

Yogur AL 7

SEMANA 02

Sopa jardinera con fideos

Lentejas con verduras

Crema de calabacín

Espirales gratinadas

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

AL 1, 3, 6, 9, 12

AL 1

AL 3, 4, 14

AL 1, 3, 6, 7, 12

AL 3, 14

Choupa guisada con patata y verduritas

Pizza artesana de tomate, jamón y mozzarella

Tortilla paisana con ensalada (tomate y atún)

Lomitos de borriquete en salsa con judías al vapor

Albóndigas de la abuela en salsa con arroz integral al horno

AL 2, 4, 11, 14

AL 1, 3, 4, 6, 7, 8, 9

AL 3, 4, 14

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

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

Yogur AL 7

Fruta

Yogur AL 7

Fruta

Fruta

SEMANA 03

Coliflor a la gallega con pimientos

Ensaladilla rusa (patata, judías, zanahoria, guisantes, atún, huevo, aceitunas)

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

Crema de verduras

Patatas a la riojana

AL 3, 4, 14

AL 7, 14

AL 6, 7, 9, 14

Paella de pescado, pollo y calamares

Macarrones a la boloñesa

Garbanzos estofados con choricitos y huevo picado

Codillo al horno con pasta al vapor

Colitas de bacalao a la romana con ensalada (lechuga y tomate)

AL 2, 4, 11, 14

AL 1, 3, 6, 12

AL 3, 6, 7, 9, 14

AL 1, 3, 6, 12, 14

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

Fruta

Fruta

Yogur AL 7

Fruta

Danonino AL 7

SEMANA 04

Sopa de estrellitas con zanahoria

Fideuá con pisto de verduras

Lentejas estofadas

Arroz con tomate y verduritas

Crema campera

AL 1, 3, 6, 12

AL 1, 3, 6, 12

AL 1

AL 14

Filete de pollo en salsa de champiñones con judías al vapor

Pescado del día a la romana con ensalada (lechuga y tomate)

Hamburguesa al horno con brécol al vapor

Tortilla española con ensalada (lechuga, zanahoria y aceitunas)

Fusilis al horno con salmón

AL 14

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

AL 14

AL 3, 4, 14

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

Fruta

Yogur AL 7

Fruta

Yogur AL 7

Fruta

JARDANAY ES:

Sabor

Amor

Frescura

Seguridad

Compromiso

Educación



MENÚ 3^{er} TRIMESTRE CURSO 2023-2024

¿SABÍAS QUÉ...

Para disfrutar de la vida comiendo, primero tienes que conocer lo que comes?

Por eso este trimestre te contamos algunas curiosidades que te dejarán con la boca abierta sobre los alimentos:

Por ejemplo, ¿sabías que el **aguacate** puede sustituir a la mantequilla? Utiliza poca cantidad y podrás hacer un desayuno de forma más saludable.

¿**Pescado blanco o azul**? Los azules como el salmón o el atún suelen superar el 10% de grasa saludable, mientras que los blancos no llegan al 5%. ¡Y los dos son sanísimos!

Si quieres ayudar a prevenir resfriados, las naranjas no son tus únicas aliadas. De hecho, el perejil, el pimiento rojo, el brócoli o la papaya tienen más cantidad de **vitamina C**. ¡Inclúyelos en tu dieta!

¿Has probado alguna vez los **huevos** de avestruz? ¡Son tan grandes que podrían servir para cuatro personas! Y los de gaviota, por su parte, son considerados un manjar en países como Reino Unido y Noruega. Eso sí, no se recomienda comer más de 4 o 5 huevos de gallina por semana.

Por último, ¡no tires el liquidito que se ve al abrir el **yogur**! Su aporte en proteínas es muy importante: está formado por agua y sales minerales y es rico en calcio y fósforo. ¡Mejor cómetelo todo!

Y a ti, ¿qué curiosidad te ha gustado más?



JARDANAY

COCINA CON
SABOR HECHA
CON ♥