

# ¡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, cuanto 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!



OCTUBRE							
Sem.	L	M	Mi	J	V	S	D
01	2	3	4	5	6	7	8
02	9	10	11	12	13	14	15
03	16	17	18	19	20	21	22
04	23	24	25	26	27	28	29

NOVIEMBRE							
Sem.	L	M	Mi	J	V	S	D
01	30	31	1	2	3	4	5
02	6	7	8	9	10	11	12
03	13	14	15	16	17	18	19
04	20	21	22	23	24	25	26

DICIEMBRE							
Sem.	L	M	Mi	J	V	S	D
01	27	28	29	30	1	2	3
02	4	5	6	7	8	9	10
03	11	12	13	14	15	16	17
04	18	19	20	21	22	23	24

semana 01		semana 02	
764,40 Kcal	33,40 g Proteínas	764,40 Kcal	33,00 g Proteínas
101,00 g Glúcidos	25,20 g Lípidos	104,80 g Glúcidos	23,70 g Lípidos
semana 03		semana 04	
768,50 Kcal	35,10 g Proteínas	764,90 Kcal	32,20 g Proteínas
106,60 g Glúcidos	22,40 g Lípidos	105,10 g Glúcidos	24,00 g Lípidos



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>semana 01</b>	<b>Sopa de letras con verduras</b> AL 1, 3, 7, 9	<b>Crema de puerros</b> AL 7	<b>Puchero de garbanzos y acelgas</b>	<b>Arroz con bonito y salsa de tomate</b> AL 4, 14	<b>Crema campera</b> (zanahoria, calabaza, tomate, cebolla)
	<b>Merluza a la romana con judías al horno</b> AL 1, 3, 4	<b>Lomo en salsa con verduras y patatas al horno</b> AL 6, 14	<b>Lasaña clásica de atún</b> AL 1, 3, 4, 7	<b>Hamburguesa casera de cerdo al horno con brécol al vapor y ajadita</b> AL 3, 7, 1	<b>Pollo asado con ensalada</b> (lechuga y tomate) AL 14
	<b>Yogur</b> AL 7	<b>Fruta</b>	<b>Fruta</b>	<b>Fruta</b>	<b>Chocolatina</b> AL 7, 8
<b>semana 02</b>	<b>Espaguetis con tomate y verduras</b> AL 1, 3	<b>Lentejas con verduras y chorizo</b> AL 7	<b>Crema de zanahoria</b>	<b>Sopa a la jardinera</b> (pasta, verduras variadas) AL 1, 3, 7, 9	<b>Fideuá con verduras</b> AL 1, 3
	<b>Caldereta de ternera ecológica guisada con arroz</b> AL 14	<b>Tortilla española con ensalada</b> (lechuga, tomate, zanahoria) AL 3	<b>Pescadilla a la romana con patatas panaderas al horno</b> AL 1, 3, 4	<b>Milanesa de cerdo al horno con salsa de tomate y arroz</b> AL 1, 3	<b>Bacalao a la romana con ensalada</b> (lechuga y tomate) AL 1, 3, 4
	<b>Fruta</b>	<b>Fruta</b>	<b>Petit-suisse</b> AL 7	<b>Fruta</b>	<b>Fruta</b>
<b>semana 03</b>	<b>Crema de calabacín</b>	<b>Sopa de espinacas y cus-cus</b> AL 1, 3, 7, 9	<b>Ensalada de espirales</b> (pasta, tomate, zanahoria, atún) AL 1, 3, 4	<b>Fabada asturiana</b> (verdura, alubias, patata, carne de cerdo) AL 7	<b>Judías con huevo cocido y patatas al horno</b> AL 3
	<b>Pizza artesana de tomate, jamón y mozzarella</b> AL 1, 3, 6, 7, 9	<b>Pollo guisado con verduras y patatas guisadas</b> AL 14	<b>Albóndigas de la abuela en salsa con arroz</b> AL 1, 3, 7, 14	<b>Filete de merluza a la romana con ensalada</b> (lechuga y tomate) AL 1, 3, 4	<b>Lasaña a la boloñesa</b> AL 1, 3, 7
	<b>Fruta</b>	<b>Yogur</b> AL 7	<b>Fruta</b>	<b>Fruta</b>	<b>Natillas caseras</b> AL 7
<b>semana 04</b>	<b>Lentejas estofadas con vegetales</b>	<b>Macarrones con queso rallado</b> AL 1, 3, 7	<b>Sopa de verduras y estrellitas</b> AL 1, 3, 7, 9	<b>Crema de verduras</b>	<b>Caldo gallego</b> (verdura, alubias, patata)
	<b>Paella mixta de pescado, pollo y calamar</b> AL 4, 11, 14	<b>Pescadilla rebozada con ensalada</b> (lechuga y tomate) AL 1, 3, 4	<b>Jamón asado con verduras y patatas guisadas</b> AL 14	<b>Tortilla española con ensalada de atún y tomate</b> AL 3, 4	<b>Escalopines de cerdo con verduras al vapor</b> AL 1, 3
	<b>Fruta</b>	<b>Fruta</b>	<b>Fruta</b>	<b>Yogur</b> AL 7	<b>Fruta</b>

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 Huevo • 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

TR Algunos platos pueden contener trazas de alérgenos.