

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

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 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

TR Algunos platos pueden contener trazas de alérgenos.