

JARDANAY É:

Sabor

Amor

Frescura

Seguridade

Compromiso

Educación

MENÚ 1º TRIMESTRE

CURSO 2024-2025

¿SABÍAS QUE...

En setembro e outubro en Galicia hai moitos alimentos que alcanzan o momento ideal para consumilos? ¿Queres coñecer algúns?

Cogomelos

Cando pensamos en alimentos típicos de setembro e outubro, os cogomelos saltan a nosa cabeza inmediatamente. A medida que empezan a caer as follas dos árbores, é hora de que os fanáticos destes alimentos se lancen aos bosques a recolectalos. O fantástico dos cogomelos é que son unha fantástica fonte de proteína vexetal e conteñen unha ampla variedade de minerais, como ferro, fósforo, iodo, magnesio, selenio, calcio ou potasio.

¡En setembro e outubro chagan as castañas a Galicia!

Sí, o magosto non se celebra ata a primeira quincena de novembro, pero podes empezar a disfrutar das castañas moito antes. Ademais de deliciosas e sas, en forma de fariña son unha alternativa fantástica para os celíacos.

Mazás asadas e marmelo

Unhas mazás dispoñibles en setembro e outubro son as chamadas “de tarde”, e son as perfectas para asar. Non hai receita máis sinxela, simplemente debes introducilas ao forno e listo. E se buscas o postre perfecto para estes meses, o marmelo é o que necesitas. É o acompañante perfecto do queixo fresco co que acabar unha boa comida.

Xa ves, o outono sigue sendo unha época ideal para comer san e delicioso. ¿Apúntate?



JARDANAY

COCINA CON
SABOR HECHA
CON ♥

SETEMBRO						
L	M	X	J	V	S	D
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

OUTUBRO						
L	M	X	J	V	S	D
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	27

NOVEMBRO						
L	M	X	J	V	S	D
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	24

DECEMBRO						
L	M	X	J	V	S	D
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22

ALÉRXENOS AL

- | | |
|--------------|----------------------|
| 1 Gluten | 8 Froitos de cáscara |
| 2 Crustáceos | 9 Apio |
| 3 Ovos | 10 Altramuces |
| 4 Peixes | 11 Moluscos |
| 5 Cacahuetes | 12 Mostaza |
| 6 Soia | 13 Grans de sésamo |
| 7 Leite | 14 Sulfitos |

ACHEGA NUTRICIONAL

	Kcal	Proteínas (g)	Glicidos (g)	Lípidos (g)
●	725,9	36,8	92,3	23,1
●	778,4	36,6	99,5	25,9
●	789,5	33,6	100,7	27,9
●	691,4	34,2	87,2	22,8

RECOMENDACIÓNS

***ALMORZO:** Combinar aporte proteico (lácteos) con hidratos de carbono (cereais, pan) e vitaminas (froita ou zumo natural).

***CEA:** Alimentos elaborados de forma lixeira, evitando fritos e comidas grasas para asegurar un bo descanso. Acompañaas de pan e auga suficiente.

Evitar alimentos consumidos no xantar.

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
SEMANA 01	<p>Xudías á galega con pemento vermello</p> <p>Filete de polo en salsa ás finas herbas con espirais ao vapor AL 1, 3, 6, 12, 14</p> <p>Froita</p>	<p>Crema de cabaciña</p> <p>Tortilla española ao forno con ensalada (leituga e tomate) AL 3, 14</p> <p>logur AL 7</p>	<p>Brécol ao vapor con taquiños de xamón e allada</p> <p>Lasaña clásica de atún AL 1, 3, 4, 6, 7, 12</p> <p>Froita</p>	<p>Sopa de letras con espinacas AL 1, 3, 6, 12 TR 2, 4, 11</p> <p>Albóndegas da avoa en salsa con arroz integral ao forno AL 1, 3, 6, 7, 12, 13, 14</p> <p>logur AL 7</p>	<p>Lentellas estofadas AL 7</p> <p>Pescada á romana con ensalada (leituga, millo e olivas) AL 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14</p> <p>Froita Pan integral AL 1, 13</p>
SEMANA 02	<p>Macarrones integrais gratinados ao forno con verduriñas AL 1, 3, 6, 7, 12</p> <p>Guiso de choupa con cabaza (choupa, patata, cabaza, cenoria, xudía e pemento) AL 2, 4, 11, 14</p> <p>Chocolatina AL 7, 8</p>	<p>Arroz con champiñóns AL 14</p> <p>Garavanzos estofados con chourizo e ovo picado AL 3, 6, 7, 9, 14</p> <p>Froita</p>	<p>Crema de cenoria</p> <p>Lomiños de borriquete á romana con ensalada (leituga e tomate) AL 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14</p> <p>logur AL 7</p>	<p>Alubias vexetais TR 4</p> <p>Pizza artesá de tomate, xamón e mozzarella AL 1, 6, 7, 12</p> <p>Froita</p>	<p>Sopa de estreliñas con cenoria AL 1, 3, 6, 12</p> <p>Milanesa napolitana ao forno con xudías aovapor AL 1, 3, 6, 12, 13</p> <p>Froita Pan integral AL 1, 13</p>
SEMANA 03	<p>Coliflor a la portuguesa (salsa de tomate, pimiento, aceitunas negras)</p> <p>Paella de peixe, polo e luras AL 2, 4, 11, 14</p> <p>logur AL 7</p>	<p>Lentellas vexetais AL 7</p> <p>Hamburguesa caseira ao forno con pataca ao vapor AL 1, 3, 6, 7, 12, 13, 14</p> <p>Froita</p>	<p>Fideos guisados con pisto de verduras AL 1, 3, 6, 12</p> <p>Pescada en salsa con brécol ao forno AL 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14</p> <p>Froita</p>	<p>Potaxe de garavanzos e acelgas</p> <p>Tortilla paisana ao forno con ensalada (tomate, cenoria e olivas) AL 3, 14</p> <p>logur AL 7</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Codillo asado ao forno con espirais ao vapor AL 1, 3, 6, 12, 14</p> <p>Froita Pan integral AL 1, 13</p>
SEMANA 04	<p>Brécol ao forno con mozzarella AL 7</p> <p>Guiso tradicional de tenreira con pataca e chícharos AL 14</p> <p>Froita</p>	<p>Crema campeira</p> <p>Peixe do día á romana con ensalada (leituga, millo e cenoria) AL 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14</p> <p>logur AL 7</p>	<p>Xudías ao forno con ovo cocido e allada AL 3</p> <p>Macarróns integrais á boloñesa AL 1, 3, 6, 7, 12, 14 TR 4</p> <p>Froita</p>	<p>Sopa xardiñeira con fideos AL 1, 3, 6, 9, 12</p> <p>Polo asado no seu zume con arroz ao forno AL 14</p> <p>Froita</p>	<p>Caldo galego</p> <p>Colitas de bacallau con patata e cenoria ao vapor AL 1, 3, 4, 6, 12, 14</p> <p>Danonino Pan integral AL 1, 7, 13</p>