

CALENDARIO

**ABRIL**

L	M	X	J	V	S	D
●	1	2	3	4	5	6
●	8	9	10	11	12	13
●	15	16	17	18	19	20
●	22	23	24	25	26	27
●	28					

**MAYO**

L	M	X	J	V	S	D
●	29	30	1	2	3	4
●	6	7	8	9	10	11
●	13	14	15	16	17	18
●	20	21	22	23	24	25
●	26					

**JUNIO**

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

ALÉRGENOS

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

APORTE NUTRICIONAL

Kcal	Prot (g)	Gluc (g)	Lip (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. Acompañados de pan y agua suficiente.

Evitar alimentos consumidos en la comida.

SEMANA 01

LUNES

**Brécol con ojada**  
AL 14

Fruta

**Pollo asado en su jugo con arroz al vapor**  
AL 14

Fruta

**Merluza a la romana con ensalada** (lechuga, maíz y aceitunas)  
AL 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14

Chocolatina AL 7, 8

**Hélices vegetales con tomate y champiñones**  
AL 1, 3, 6, 12

**Lomo de cerdo a las finas hierbas con patata al vapor**  
AL 14

Fruta

**Alubias vegetales**

JUEVES

**Ensalada primavera** (lechuga, tomate, jamón york, zanahoria y maíz)  
AL 14

**Lasaña clásica de atún**  
AL 1, 3, 4, 6, 7, 12

Yogur AL 7

VIERNES

SOPA JARDINERA

con fideos  
AL 1, 3, 6, 9, 12

Yogur AL 7

**Choupa guisada con patata y verduras**  
AL 2, 4, 11, 14

Fruta

**Pizza artesana de tomate, jamón y mozzarella**  
AL 1, 3, 4, 6, 7, 8, 9

Fruta

**Lentejas con verduras**  
AL 1

Yogur AL 7

**Tortilla paisana con ensalada** (tomate y atún)  
AL 3, 4, 14

Yogur AL 7

**Crema de calabacín**

Fruta

**Lomitos de borriquete en salsa con judías al vapor**  
AL 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14

Fruta

**Espirales gratinadas**  
AL 1, 3, 6, 7, 12

Fruta

**Albóndigas de la abuela en salsa con arroz integral al horno**  
AL 1, 3, 6, 7, 12, 13, 14

Fruta

**Ensalada campera** (garbanzos, lechuga, tomate, huevo y maíz)  
AL 3, 14

SEMANA 03

**Coliflor a la gallega con pimientos**

**Ensaladilla rusa** (patata, judías, zanahoria, guisantes, atún, huevo, aceitunas)  
AL 3, 4, 14

**Ensalada de la huerta con queso** (lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y queso)  
AL 7, 14

**Crema de verduras**

**Patatas a la riojana**  
AL 6, 7, 9, 14

**Paella de pescado, pollo y calamares**  
AL 2, 4, 11, 14

Fruta

**Macarrones a la boloñesa**  
AL 1, 3, 6, 12

Fruta

**Garbanzos estofados con chorrito y huevo picado**  
AL 3, 6, 7, 9, 14

Yogur AL 7

**Codillo al horno con pasta al vapor**  
AL 1, 3, 6, 12, 14

Fruta

**Colitas de bacalao a la romana con ensalada** (lechuga y tomate)  
AL 1, 3, 4, 6, 12, 14

Danonino AL 7

SEMANA 04

**Sopa de estrellitas con zanahoria**  
AL 1, 3, 6, 12

Yogur AL 7

**Fideuá con pisto de verduras**  
AL 1, 3, 6, 12

Fruta

**Lentejas estofadas**  
AL 1

Fruta

**Arroz con tomate y verduras**  
AL 14

Fruta

**Crema campera**

**Filete de pollo en salsa de champiñones con judías al vapor**  
AL 14

Fruta

**Pescado del día a la romana con ensalada** (lechuga y tomate)  
AL 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14

Yogur AL 7

**Hamburguesa al horno con brécol al vapor**  
AL 14

Fruta

**Tortilla española con ensalada** (lechuga, zanahoria y aceitunas)  
AL 3, 4, 14

Yogur AL 7

**Fusillis al horno con salmón**  
AL 1, 3, 4, 6, 12, 14

Fruta

JARDANAY ES:

MENÚ 3<sup>er</sup> TRIMESTRE  
CURSO 2023-2024

Sabor

Frescura

Amor

Seguridad

Compromiso

Educación

## ¿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 santísimos!

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