

CALENDARIO

SEPTIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
●	5	6	7	8	9	10 11
●	12	13	14	15	16	17 18
●	19	20	21	22	23	24 25
●	26	27	28	29	30	1 2

OCTUBRE						
L	M	X	J	V	S	D
●	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	29 30

NOVIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
●	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	25	26 27

DICIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
●	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	23	24 25

ALÉRGENOS **AL**

- | | |
|--------------|---------------------|
| 1 Gluten | 8 Frutos de cáscara |
| 2 Crustáceos | 9 Apio |
| 3 Huevos | 10 Altramucos |
| 4 Pescados | 11 Moluscos |
| 5 Cacahuetes | 12 Mostaza |
| 6 Soja | 13 Granos de sésamo |
| 7 Leche | 14 Sulfitos |

APORTE NUTRICIONAL

Kcal	Proteínas (g)	Glúcidos (g)	Lípidos (g)
● 789,0	35,6	105,9	24,8
● 805,7	30,3	120,8	22,4
● 789,9	33,8	114,3	21,9
● 803,6	33,3	110,0	25,6

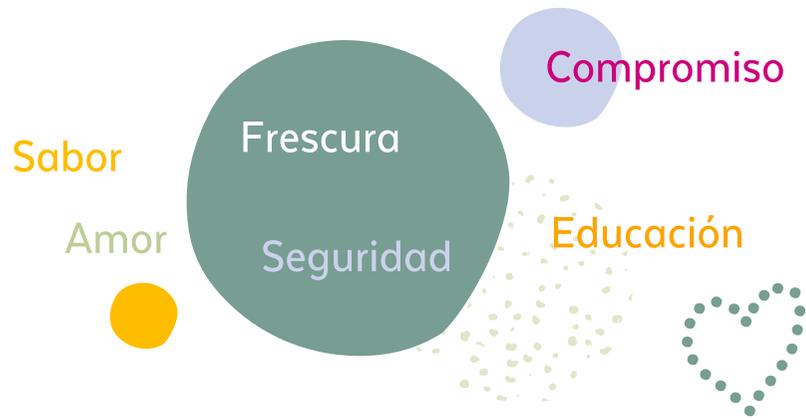
* Por circunstancias excepcionales, el presente menú podría verse variado de manera ocasional y siempre pensando en el buen funcionamiento del servicio de comedor.

* Menú supervisado por nutricionistas.

ELABORACIÓN CASERA EN TODOS LOS PLATOS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 01	<p>Sopa cous cous con zanahoria AL 1,3</p> <p>Guiso tradicional de ternera AL 14</p> <p>Chocolatina AL 7,8</p>	<p>Potaje de garbanzos y acelgas AL 1,3,4,14</p> <p>Hélices con salmón y verduras AL 1,3,4,14</p> <p>Fruta</p>	<p>Crema de calabacín AL 14</p> <p>Pollo asado con brécol en su salsa AL 14</p> <p>Yogur AL 7</p>	<p>Fideuá con salsa de tomate AL 1,3</p> <p>Merluza a la romana con ensalada (lechuga, zanahoria y maíz) AL 1,3,4,14</p> <p>Fruta</p>	<p>Judías con ajada y huevo cocido AL 3</p> <p>Albóndigas de la abuela en salsa con arroz al horno AL 1,3,7,13,14</p> <p>Fruta</p>
SEMANA 02	<p>Crema de verduras AL 1,3,6,7,9</p> <p>Pizza artesana de tomate, jamón y mozzarella AL 1,3,6,7,9</p> <p>Fruta</p>	<p>Alubias vegetales AL 7</p> <p>Tortilla española con ensalada (tomate y atún) AL 3,4,14</p> <p>Danonino AL 7</p>	<p>Lentejas estofadas AL 7</p> <p>Lomitos de borriquete en salsa con coliflor AL 1,3,4,14</p> <p>Fruta</p>	<p>Pisto de verduras al ajillo AL 1,3,7,14</p> <p>Espirales tricolor a la boloñesa AL 1,3,7,14</p> <p>Fruta</p>	<p>Sopa de letras con espinacas AL 1,3</p> <p>Paella de pescado, pollo y calamares AL 4,7,14</p> <p>Yogur AL 7</p>
SEMANA 03	<p>Brécol a la riojana AL 6,7,14</p> <p>Lomo de cerdo en salsa de champiñones con arroz al vapor AL 14</p> <p>Yogur AL 7</p>	<p>Caldo gallego AL 1,3,14</p> <p>Fideos guisados con pollo y verduras AL 1,3,14</p> <p>Fruta</p>	<p>Arroz con salsa de tomate AL 14</p> <p>Merluza a la romana con ensalada (lechuga, zanahoria y aceitunas) AL 1,3,4,14</p> <p>Fruta</p>	<p>Sopa de estremitas con verduras AL 1,3</p> <p>Hamburguesa casera con patatas al horno AL 1,3,7,13</p> <p>Yogur AL 7</p>	<p>Crema campera AL 1,3,7,4</p> <p>Lasaña clásica de atún AL 1,3,7,4</p> <p>Fruta</p>
SEMANA 04	<p>Arroz con champiñones y salsa de tomate AL 14</p> <p>Filete de pollo a las finas hierbas con judías al vapor AL 14</p> <p>Fruta</p>	<p>Guisantes a la gallega con zanahoria y patatitas AL 1,3,4</p> <p>Espaguetis a la marinera (con merluza) AL 1,3,4</p> <p>Yogur AL 7</p>	<p>Lentejas vegetales AL 7</p> <p>Tortilla paisana con ensalada (lechuga y tomate) AL 3,14</p> <p>Fruta</p>	<p>Sopa jardinera con fideos AL 1,3,9</p> <p>Milanesa napolitana con patatas al horno AL 1,3,7,13</p> <p>Fruta</p>	<p>Crema de zanahoria AL 1,3,4,14</p> <p>Pescado del día con ensalada (lechuga,cebolla y aceitunas) AL 1,3,4,14</p> <p>Yogur AL 7</p>

JARDANAY ES:



COLEGIO LA SALLE (Ferrol)

MENÚ 1º TRIMESTRE CURSO 2022-2023



¿SABÍAS QUÉ...

En otoño tu cuerpo necesita ciertos alimentos para llevar mejor los cambios de la llegada del frío?

El otoño es una época del año que levanta pasiones por la belleza de sus paisajes, nos vuelven a apetecer las bebidas calientes y podemos hacer planes caseros. ¡Pero también es una época de cambios! Ya que la temperatura empieza a bajar, los días duran menos y hay menos horas de sol, por lo que, a veces, puede que nos sintamos cansados y decaídos.

¿Y qué podemos hacer para mejorar la energía de nuestro cuerpo? Pues dándole por ejemplo un extra saludable de **hierro** que encontrarás en legumbres, frutos secos, cereales integrales y carne. De hecho, procura que no te falten **proteínas**, ya que las necesitarás para afrontar el otoño con garantías. Y recuerda que los alimentos ricos en **potasio** y **magnesio** serán tus mejores amigos para combatir el decaimiento en esta época del año. ¡Los encontrarás en frutas y verduras!

Procura también que no falte la **vitamina D**. Alimentos como los huevos, el atún y el salmón son buenas fuentes de ella. Por último, las **vitaminas del grupo B** y la **vitamina C** también te ayudarán a mantener la energía necesaria y, en este sentido, tus grandes aliadas son las frutas de temporada.

Y tu, ¿estás preparado para recibir el otoño? ¡¡Esperamos que sí!!

JARDANAY
COCINA CON
SABOR HECHA
CON ♥