

CALENDARIO

ENERO							
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
●	30	31	1	2	3	4	5

FEBRERO							
L	M	X	J	V	S	D	
●	6	7	8	9	10	11	12
●	13	14	15	16	17	18	19
●	20	21	22	23	24	25	26
●	27	28	1	2	3	4	5

MARZO							
L	M	X	J	V	S	D	
●	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	31	1	2

ALÉRGENOS (AL)

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

APORTE NUTRICIONAL

Kcal	Proteínas (g)	Glúcidos (g)	Lípidos (g)
● 802,0	33,2	99,2	30,3
● 853,0	35,2	111,9	29,4
● 804,5	34,2	113,9	23,5
● 839,1	34,2	117,8	25,7

* 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

Brécol con ajada

Crema campera

Ensalada de la huerta con queso (lechuga, tomate, zanahoria y queso)

Sopa de fideos con verduras

Aroz con champiñones y salsa de tomate

Fusilis con salmón y verduritas

Milanesa napolitana con patatas al horno

Garbanzos estofados con chorrito y huevo picado

Cerdo guisado a la jardinera

Pescado del día con ensalada (lechuga, cebolla y maíz)

Fruta

Yogur

Fruta

Fruta

Danonino

SEMANA 02

Crema de zanahoria

Sopa de estrellas con espinacas

Lentejas estofadas

Espirales gratinadas

Alubias vegetales

Pizza artesana de tomate, jamón y mozzarella

Arroz a la marinera con merluza y salsa de tomate

Hamburguesa casera al horno con ensalada (lechuga, zanahoria y maíz)

Lomitos de borriquete en salsa con judías al horno

Tortilla española con ensalada (tomate y atún)

Yogur

Fruta

Yogur

Fruta

Fruta

SEMANA 03

Coliflor con ajada y taquitos de jamón

Caldo gallego

Arroz con salsa de tomate y verduritas

Sopa de letras

Crema de verduras

Guiso tradicional de ternera

Filete de pollo en salsa de champiñones con hélices al vapor

Merluza a la romana con ensalada (lechuga, cebolla y zanahoria)

Lomo de cerdo a las finas hierbas con brécol al horno

Lasaña clásica de atún

Fruta

Chocolatina

Fruta

Yogur

Fruta

SEMANA 04

Sopa cous cous con zanahoria

Judías a la gallega

Crema de calabacín

Ensalada italiana (pasta, tomate, queso y aceitunas verdes)

Lentejas vegetales

Paella de pescado, pollo y calamares

Macarrones a la boloñesa

Tortilla paisana con ensalada (lechuga y cebolla)

Filetes de caballa al horno con patata y zanahoria al vapor

Albóndigas de la abuela en salsa con arroz al horno

Yogur

Fruta

Yogur

Fruta

Fruta

JARDANAY ES:

Sabor

Amor

Frescura

Seguridad

Compromiso

Educación

COLEGIO LA SALLE (Ferrol)

¿SABÍAS QUE...

Frutas de temporada debemos comer en invierno?

Las frutas de temporada son una parte fundamental de nuestra dieta y, como ya debéis saber..., ¡debemos comer por lo menos cinco piezas diarias! Esto se debe a que son ricas en agua, fibra, vitaminas y minerales. Y son indispensables para que nuestro organismo funcione bien y crezcamos sanos y fuertes.

En el caso del invierno, sus frutas de temporada nos ayudan además a prevenir las enfermedades más típicas de esta época del año ya que suelen ser ricas en vitamina C, y aportan un refuerzo para que el sistema inmunitario pueda defenderse de resfriados, gripes e infecciones.

Te recordamos las frutas estrella del invierno:

- **Naranjas:** Es la fruta más representativa de esta época del año. Contiene mucha vitamina C, además de vitaminas A, B y G. También es rica en distintos minerales.
- **Mandarinas:** Además de ricas en vitamina C, ¡son super fáciles de comer! A su vez, aportan vitaminas E y B, y contienen magnesio, calcio y fósforo.
- **Piñas:** Esta fruta exótica también tiene gran cantidad de vitamina C y ayuda a la formación de nuestros huesos.
- **Kiwis:** Además de vitamina C, nos dan gran cantidad de magnesio y potasio.
- **Fresas:** Son ricas en antioxidantes, calcio y vitaminas, además de otros minerales.
- **Caquis:** Aunque sea menos conocido, esta fruta aporta carbohidratos, proteína y vitaminas A, B, C y E. Asimismo, contiene un 80% de agua.

Y tu, ¿prometes probarlas todas?

MENÚ 2º TRIMESTRE CURSO 2022-2023



JARDANAY
COCINA CON
SABOR HECHA
CON ♥