

## JARDANAY É:

Sabor

Amor

Frescura

Seguridade

Compromiso

Educación

## MENÚ 2º TRIMESTRE

CURSO 2024-2025

### ¿SABÍAS QUE...

**A PESCADA** é un dos peixes máis consumidos en España?

Hai unha gran variedade de pescadas, pero a chamada "pescada europea" común é a que posee a carne máis exquisita e a máis consumida en España.

Que a pescada é o peixe favorito dos españois non é de agora, xa Emilia Pardo Bazán, no primeiro tercio do século XX, faise eco nas súas obras desta afición española por este peixe. De feito, non hai dieta que non a inclúa, xa que as súas características a convirten no ingrediente ideal: alta en proteínas de alto valor biolóxico, baixa en grasas, baixo aporte calórico, sabor suave, moi dixerible... Ademais, as súas múltiples formas de preparación convértena nun dos peixes preferidos por nenos, nenas e maiores.

Como curiosidade, debes saber que a pescada é un peixe branco e de auga salgada, que os machos crecen máis lentamente que as femias, e a súa vez elas, canto máis vellas, máis ovos poñen. De feito, unha pescada nova pode chegar a poñer 100.000 ovos, e as de maior lonxitude poñen ata... ¡400.000 ovos dunha vez! Por último, a pescada pode chegar a vivir ata 20 anos de media, sendo as femias as que crecen máis depressa e viven máis.

E a ti, ¿qué peixe gústache máis?



JARDANAY  
COCINA CON  
SABOR HECHA  
CON ♥

XANEIRO						
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

  

FEBREIRO						
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	1	2

  

MARZO						
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

  

ABRIL						
L	M	X	J	V	S	D
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13

## ALÉRXENOS <sup>AL</sup>

- |              |                      |
|--------------|----------------------|
| 1 Gluten     | 8 Froitos de cáscara |
| 2 Crustáceos | 9 Apio               |
| 3 Ovos       | 10 Altramucos        |
| 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)
●	664,4	26,3	97,2	19,0
●	704,7	32,6	93,3	22,4
●	731,6	30,2	96,0	25,2
●	748,8	32,9	94,3	26,7

## RECOMENDACIÓNS

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

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

Evitar alimentos consumidos no xantar.

### SEMANA 01

#### LUNS

Brécol en salsa de tomate con mozzarella ao forno

<sup>AL</sup> 7

Guiso tradicional de tenreira con pataca e chícharos

<sup>AL</sup> 14

Froita

#### MARTES

Caldo galego

<sup>AL</sup> 1, 3, 4, 6, 12, 14

Chocolatina <sup>AL</sup> 7, 8

#### MÉRCORES

Chícharos, cenoria e xudías con ovo e allada

<sup>AL</sup> 3

Macarróns integrais á boloñesa

<sup>AL</sup> 1, 3, 6, 7, 12, 14 <sup>TR</sup> 4

Froita

#### XOVES

Sopa xardiñeira de fideos

<sup>AL</sup> 1, 3, 6, 9, 12

Paella de pescada, polo e luras

<sup>AL</sup> 2, 4, 6, 11, 14

logur <sup>AL</sup> 7

#### VENRES

Crema campeira

<sup>AL</sup> 1

Tortilla española ao forno con ensalada (leituga e tomate)

<sup>AL</sup> 3, 14

Froita | Pan integral <sup>AL</sup> 1, 6, 12, 13

### SEMANA 02

Lentellas vexetais

<sup>AL</sup> 1

Pizza artesá de tomate, xamón e mozzarella

<sup>AL</sup> 1, 6, 7, 12

logur <sup>AL</sup> 7

Sopa de letras con ovo picado

<sup>AL</sup> 1, 3, 6, 12

Polo asado no seu zume con xudías ao forno

<sup>AL</sup> 14

Froita

Espirais vexetais ao allo con verduras (cenoria, pemento, cebola e cabaciña)

<sup>AL</sup> 1, 3, 6, 12

Alubias guisadas á mariñeira con taquiños de salmón

<sup>AL</sup> 4

logur <sup>AL</sup> 7

Crema de cenoria

<sup>AL</sup> 1, 3, 6, 7, 12, 13, 14

Albóndegas da avoa en salsa con arroz integral ao forno

Froita

Patatas á rioxana

<sup>AL</sup> 6, 7, 9, 14

Lomos de borriquete á romana ensalada (leituga, olivas e cenoria)

<sup>AL</sup> 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14

Froita | Pan integral <sup>AL</sup> 1, 6, 12, 13

### SEMANA 03

Sopa cous cous con verduras

<sup>AL</sup> 1, 3, 6, 12

Lomo de porco en salsa as finas herbas con pataca e cenoria

<sup>AL</sup> 1, 3, 7, 14

Froita

Arroz integral con chícharos e champiñóns

<sup>AL</sup> 14

Pescado do día á romana con ensalada (leituga e tomate)

<sup>AL</sup> 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14

logur <sup>AL</sup> 7

Crema de cabaciña

<sup>AL</sup> 1, 3, 6, 12, 14

Codillo asado ao forno con espirais ao vapor

Froita

Potaxe de garavanzos e acelgas

<sup>AL</sup> 3, 14

Tortilla paisana ao forno con ensalada (leituga, millo e olivas)

Froita

Fideuá con verduras

<sup>AL</sup> 1, 3, 6, 12

Pescada en salsa con brécol ao forno

<sup>AL</sup> 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14

Danonino Pan integral <sup>AL</sup> 1, 6, 7, 12, 13

### SEMANA 04

Xudías á galega

<sup>AL</sup> 7, 14

Lasaña clásica de atún

<sup>AL</sup> 1, 3, 4, 6, 7, 12

logur <sup>AL</sup> 7

Ensalada da horta con queixo (leituga, tomate, cenoria, olivas e queixo)

Garavanzos estofados con chourizo e ovo picado

<sup>AL</sup> 3, 6, 7, 9, 14

Froita

Crema de verduras

<sup>AL</sup> 1, 3, 6, 7, 12, 13, 14

Hamburguesa caseira ao forno con pataca ao vapor

logur <sup>AL</sup> 7

Lentellas estofadas

<sup>AL</sup> 1

Lomos de borriquete á romana con ensalada (leituga e tomate)

<sup>AL</sup> 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14

Froita

Coliflor con salsa de tomate

<sup>AL</sup> 14

Filete de polo en salsa de champis con arroz integral ao vapor

Froita | Pan integral <sup>AL</sup> 1, 6, 12, 13