

CALENDARIO

ENERO						
L	M	X	J	V	S	D
			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

FEBRERO						
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	1

MARZO						
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

ALÉRGENOS

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

APORTE NUTRICIONAL

	Kcal	Prot (g)	Gluc (g)	Líp (g)
	636,0	28,5	85,8	20,0
	730,3	28,3	91,6	26,7
	658,9	28,6	83,9	23,3
	695,0	25,9	99,7	21,6

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. Acompañálas de pan y agua suficiente.

Evitar alimentos consumidos en la comida.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SEMANA 01

Brécol a la gallega	Arroz integral con salsa de tomate y verduritas	Sopa de fideos con garbanzos y verduras	Pizza artesana de tomate, jamón y mozzarella	Crema de calabacín
		AL 1, 3, 6, 9, 12	AL 1, 6, 7, 12	
Fideuá con pollo y verduritas	Rabas de calamar a la andaluza con ensalada (lechuga, maíz y zanahoria)	Lomo de cerdo en salsa de champis con judías al vapor	Alubias vegetales con huevo rallado	Merluza en salsa con patata al vapor
AL 1, 3, 6, 12	AL 1, 2, 6, 11, 12, 14	AL 14	AL 3	AL 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14
Fruta Pan	Fruta Pan integral	Fruta Pan	Yogur Pan	Fruta Pan integral
AL 1, 6, 12, 13	AL 1, 6, 12, 13	AL 1, 6, 12, 13	AL 7 AL 1, 6, 12, 13	AL 1, 6, 12, 13

SEMANA 02

Coliflor con salsa de tomate y orégano	Ensalada de la huerta con queso (lechuga, tomate, queso, maíz y aceitunas)	Crema de zanahoria	Sopa de estrellitas con zanahoria	Lentejas vegetales
	AL 7, 14		AL 1, 3, 6, 12	AL 1
Paella de pollo y calamares	Macarrones integrales con atún y salsa de tomate	Tortilla española al horno con ensalada (tomate y cebolla)	Albóndigas de la abuela al horno con arroz y guisantes al vapor	Pescado del día a la romana con ensalada (lechuga y tomate)
AL 2, 4, 6, 11, 14	AL 1, 3, 4, 6, 12	AL 3, 14	AL 1, 3, 6, 7, 12, 14	AL 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14
Yogur	Fruta Pan integral	Fruta Pan	Fruta Pan	Fruta Pan integral
AL 7 AL 1, 6, 12, 13	AL 1, 6, 12, 13	AL 1, 6, 12, 13	AL 1, 6, 12, 13	AL 1, 6, 12, 13

SEMANA 03

Judías con ajada	Sopa de cous cous con espinacas	Paella vegetal (con arroz integral)	Crema campera	Ensalada completa con huevo (lechuga, tomate, huevo, zanahoria y aceitunas)
	AL 1, 3, 6, 12			AL 3, 14
Lasaña clásica de atún	Pollo asado en su jugo con brécol y patatas al horno	Garbanzos estofados con verduras y huevo cocido	Pescado del día a la romana con ensalada (lechuga, zanahoria y aceitunas)	Guiso tradicional de ternera con patatas y guisantes
AL 1, 3, 4, 6, 7, 12	AL 14	AL 3	AL 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14	AL 14
Fruta Pan	Fruta Pan integral	Yogur	Fruta Pan	Fruta Pan integral
AL 1, 6, 12, 13	AL 1, 6, 12, 13	AL 7 AL 1, 6, 12, 13	AL 1, 6, 12, 13	AL 1, 6, 12, 13

SEMANA 04

Espirales al ajillo con verduritas	Caldo gallego	Crema de verduras	Guisantes, patata y zanahoria con ajadita	Patatas a la riojana
AL 1, 3, 6, 12				AL 6, 7, 9, 14
Lentejas estofadas	Tortilla española al horno con ensalada (tomate y atún)	Hamburguesa casera al horno con arroz al vapor	Macarrones integrales con boloñesa de pollo	Merluza a la romana con ensalada (lechuga, maíz y aceitunas)
AL 1	AL 3, 4, 14	AL 1, 3, 6, 7, 12, 14	AL 1, 3, 4, 6, 12	AL 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14
Fruta Pan	Fruta Pan integral	Fruta Pan	Yogur	Fruta Pan integral
AL 1, 6, 12, 13	AL 1, 6, 12, 13	AL 1, 6, 12, 13	AL 7 AL 1, 6, 12, 13	AL 1, 6, 12, 13

JARDANAY ES:

Sabor

Amor

Frescura

Seguridad

Compromiso

Educación



¿SABÍAS QUÉ...

Antiguamente el año nuevo comenzaba en marzo?

Comenzar el año en el mes de enero nos parece lo más natural del mundo, pero durante siglos, nunca fue así. Al principio, el primer calendario romano solo tenía 10 meses (de marzo a diciembre) ¡Y no había invierno! Este quedaba fuera del calendario y del tiempo ya que se trataba de una etapa sin nombre ni actividad oficial en el Imperio Romano.

No fue hasta finales del siglo VII a.C. cuando el segundo rey de Roma añadió dos nuevos meses de invierno al calendario, llamados Ianuarius (enero) y Februarius (febrero). Sin embargo, el famoso romano Julio César; ya cansado de tanto caos cronológico, encargó una reforma completa del calendario en el año 45 a.C. Este calendario juliano contaba con una duración de 365 días, con un año bisiesto cada cuatro. Orden y equilibrio. Fue entonces cuando el 1 de enero acabó estableciéndose oficialmente como el inicio del año nuevo.

En 1582, el papa Gregorio XIII impulsó una nueva reforma para corregir los errores acumulados en el calendario juliano, que eran muchos. Así nació el calendario gregoriano, que es el que usamos hoy en día, restableciendo a su paso el 1 de enero como el comienzo oficial del año nuevo.

Y tú, ¿cual de ellos seguirías?

MENÚ 2º TRIMESTRE

CURSO 2025 - 2026



JARDANAY

COCINA CON
SABOR HECHA
CON ♥