

SEPTIEMBRE
L M X J V S D
7 8 9 10 11 12 13
14 15 16 17 18 19 20
21 22 23 24 25 26 27

OCTUBRE
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
26 27 28 29 30 31 1

NOVIEMBRE
L M X J V S D
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 28 29

DICIEMBRE
L M X J V S D
30 1 2 3 4 5 6
7 8 9 10 11 12 13
14 15 16 17 18 19 20
21

- ALÉRGENOS
- 1 Gluten
 - 2 Crustáceos
 - 3 Huevo
 - 4 Pescado
 - 5 Cacahuetes
 - 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)	Líp (g)
692,1	30,3	88,5	23,2
729,2	29,5	100	23,6
722,3	29,8	96,9	23,9
699,9	28,0	90,1	25,3

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. Acompáñalas de pan y auga suficiente.

Evitar alimentos consumidos en la comida.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 01	Pizza artesana de tomate, pavo y mozzarella AL 1, 6, 7, 12	Arroz integral al horno con atún y salsa de tomate AL 4	Sopa de estrellitas con zanahoria AL 1, 3, 6, 12	Potaje de garbanzos y acelgas	Crema de calabaza
	Lentejas estofadas con patata y verduras (zanahoria, pimienta y calabacín) AL 1	Lomo fresco de cerdo al horno con ensalada (lechuga, cebolla y maíz) AL 1, 3, 7, 14	Pollo asado en su jugo con judías al vapor AL 1, 3, 6, 7, 12, 14	Tortilla española al horno con ensalada (lechuga y tomate) AL 3, 14	Merluza a la romana con ensalada (lechuga, zanahoria y aceitunas) AL 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14
	Fruta Pan AL 1, 6, 12, 13	Fruta Pan integral AL 1, 6, 12, 13	Yogur natural AL 7 Pan AL 1, 6, 12, 13	Fruta Pan AL 1, 6, 12, 13	Fruta Pan integral AL 1, 6, 12, 13
SEMANA 02	Brécol con guisantes a la gallega	Paella vegetal (zanahoria, judía y pimienta) AL 6	Crema de calabacín	Macarrones integrales con tomate, champiñones y albahaca AL 1, 3, 6, 9, 12	Patatas guisadas con huevo, verduras y pimentón AL 3
	Ternera guisada con patatas dado y verduritas	Alubias estofadas con verduras	Tortilla al horno rellena de queso con ensalada (tomate y cebolla) AL 3, 7, 14	Bertorella a la romana con ensalada (lechuga, maíz y aceitunas) AL 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14	Filete de pollo al horno con ensalada (lechuga y tomate) AL 14
	Yogur natural AL 7 Pan AL 1, 6, 12, 13	Fruta Pan integral AL 1, 6, 12, 13	Fruta Pan AL 1, 6, 12, 13	Fruta Pan AL 1, 6, 12, 13	Fruta Pan integral AL 1, 6, 12, 13
SEMANA 03	Coliflor con tomate y orégano	Crema de zanahoria	Arroz integral al horno con salsa de tomate y champiñones	Lentejas vegetales AL 1	Fideua con pisto de verduras (puerro, pimienta, calabaza, calabacín y zanahoria) AL 1, 3, 6, 12
	Lasaña clásica de atún AL 1, 3, 4, 6, 7, 12	Tortilla al horno con taquitos de chorizo y ensalada (tomate y aceitunas) AL 3, 6, 9, 14	Garbanzos guisados con huevo picado y verduras AL 3	Hamburguesa casera al horno con ensalada (lechuga, zanahoria y maíz) AL 1, 3, 6, 7, 12, 13, 14	Borriquete a la romana con ensalada (lechuga y tomate) AL 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14
	Fruta Pan AL 1, 6, 12, 13	Yogur natural AL 7 Pan integral AL 1, 6, 12, 13	Fruta Pan AL 1, 6, 12, 13	Fruta Pan AL 1, 6, 12, 13	Fruta Pan integral AL 1, 6, 12, 13
SEMANA 04	Judías con ajada	Caldo gallego con alubias (repollo, alubias y patata)	Arroz con verduritas	Crema de verduras	Sopa jardinera con fideos AL 1, 3, 6, 9, 12
	Macarrones integrales con boloñesa vegetal (de soja texturizada ECO) AL 1, 3, 6, 12	Lomos de salmón al horno con ensalada (tomate y zanahoria) AL 4, 14	Tortilla al horno con pimiento y ensalada (lechuga y tomate) AL 3, 14	Rabas de calamar a la andaluza con ensalada (lechuga, maíz y zanahoria) AL 1, 2, 6, 11, 12, 14	Albóndigas caseras al horno con patata y zanahoria al vapor AL 1, 3, 7, 13, 14
	Fruta Pan AL 1, 6, 12, 13	Fruta Pan integral AL 1, 6, 12, 13	Fruta Pan AL 1, 6, 12, 13	Yogu natural AL 7 Pan AL 1, 6, 12, 13	Fruta Pan integral AL 1, 6, 12, 13

JARDANAYES:

Sabor

Amor

Frescura

Seguridad

Compromiso

Educación



¿SABÍAS QUÉ...

La primera semana de cole existe un dinosaurio secreto: ¡el Alumnosaurio!

Se le reconoce porque camina como un zombi, tiene los ojos medio cerrados y bosteza tan fuerte que casi se traga el patio. ¡Se cura con un buen plato de comida y un poquito de juego!

Y que existen las “mochilas cohete”?

El primer día de clase las mochilas no llevan libros... ¡llevan motores invisibles! Por eso pesan tanto. Si te fijas bien, algunos compañeros no caminan hacia el cole, ¡parece que la mochila los lleva a ellos volando como un astronauta!

Además, ¡en todas las clases vive un monstruo invisible muy travieso! No asusta a nadie, pero tiene mucha hambre y su comida favorita son los tapones de los bolis y las gomas de borrar. Si se te pierde una... ¡ya sabes quién se la ha desayunado!

Y para ti, ¿cómo ha sido tu primer día de clase?



MENÚ PRIMER TRIMESTRE CURSO 2026-2027



JARDANAY

COCINA CON
SABOR HECHA
CON ♥