

SEPTIEMBRE						
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

OCTUBRE						
L	M	X	J	V	S	D
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	2

NOVIEMBRE						
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

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

ALÉRGENOS

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

APORTE NUTRICIONAL

	Kcal	Prot (g)	Gluc (g)	Líp (g)
●	700,1	30,4	89,2	23,7
●	678,5	27,9	91,7	22,4
●	719,5	30,9	92,7	24,9
●	719,5	32,6	91,8	27,2

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. Acompañales de pan y agua suficiente.

Evitar alimentos consumidos en la comida.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 01	Brécol a la gallega con pimiento rojo	Sopa de letras con espinacas AL 1, 3, 6, 12	Crema de calabacín	Aroz integral con salsa de tomate y champiñones AL 14	Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz) AL 14
SEMANA 02	Lasaña clásica de atún AL 1, 3, 4, 6, 7, 12	Pollo asado en su jugo con patata y dados de zanahoria al vapor AL 14	Hamburguesa casera al horno con ensalada (lechuga y tomate) AL 1, 3, 6, 7, 12, 14	Merluza a la romana con judías al horno AL 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14	Alubias vegetales con huevo rallado AL 3
SEMANA 03	Sopa jardinera con fideos AL 1, 3, 6, 9, 12	Judías con salsa de tomate AL 1	Lentejas vegetales AL 1	Crema de zanahoria AL 3	Coliflor con ajada y huevo cocido AL 3
SEMANA 04	Guiso tradicional de ternera con patata y guisantes AL 14	Paella de pollo, calamares y merluza AL 2, 4, 6, 11, 14	Pescado del día a la romana con ensalada (lechuga, maíz y zanahoria) AL 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14	Tortilla española al horno con chorizo y ensalada (lechuga y tomate) AL 3, 6, 7, 9, 14	Macarrones integrales con atún y salsa de tomate AL 1, 3, 4, 6, 12
	Fruta Pan AL 1, 6, 12, 13	Fruta Pan integral AL 1, 6, 12, 13	Fruta Pan AL 1, 6, 12, 13	Yogur 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 integral AL 1, 6, 12, 13	Yogur AL 7 Pan AL 1, 6, 12, 13	Fruta Pan AL 1, 6, 12, 13	Fruta Pan integral AL 1, 6, 12, 13
	Crema de verduras	Brécol con ajadita	Fideuá con verduras AL 1, 3, 6, 12	Sopa de estremitas con zanahoria AL 1, 3, 6, 12	Caldo gallego
	Filete de pollo a las finas hierbas con espirales al horno AL 1, 3, 6, 12, 14	Merluza en salsa marinera con patatas al horno AL 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14	Garbanzos estofados con huevo picado AL 3	Codillo asado en su jugo con arroz integral al vapor AL 14	Pescado del día a la romana con ensalada (tomate, aceitunas y maíz) AL 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14
	Fruta Pan AL 1, 6, 12, 13	Yogur 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
	Pizza artesana de tomate, jamón y mozzarella AL 1, 6, 7, 12	Crema de calabaza	Potaje de garbanzos y acelgas	Guisantes, patata y zanahoria con ajadita	Paella vegetal con zanahoria, judías y pimiento AL 6
	Lentejas estofadas AL 1	Lomos de salmón al horno con patatas al vapor AL 2, 4, 11	Tortilla española al horno con ensalada (lechuga, maíz y aceitunas) AL 3, 14	Albóndigas de la abuela con macarrones integrales al horno AL 1, 3, 6, 7, 12, 14	Rabas de calamar a la andaluza con ensalada (lechuga y tomate) AL 1, 2, 6, 11, 12, 14
	Yogur 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

JARDANAY ES:

Sabor

Amor

Frescura

Seguridad

Compromiso

Educación



¿SABÍAS QUÉ...

Hacer ejercicio y llevar una vida poco sedentaria tiene muchísimos beneficios para nuestra salud física y mental?

Pues sí, hacer ejercicio reduce el riesgo de padecer enfermedades y mejora nuestra autoestima, energía y actitud vital, especialmente si la actividad se hace en un entorno social o en grupo.

Para niñ@s de entre 3 y 4 años:

Tenéis que estar activos/as unas 3 horas, distribuidas a lo largo del día. ¡Podéis hacer todo tipo de actividades! Planificadas, juego libre... ¡Y dentro y fuera de casa!

Para niñ@s de entre 5 y 17 años:

Practica al menos 1 hora al día de actividad principalmente aeróbica: andar en bici, juegos con pelota, danza, juego libre... Y tres veces por semana es bueno practicar actividades más vigorosas que fortalezcan músculos y huesos: baloncesto, fútbol, saltar a la cuerda, natación...

Y en todas las edades, es vital reducir el tiempo de sedentarismo y por supuesto, ¡limitad el tiempo en pantallas (TV, videojuegos, móvil, etc)! Cuanto menos, mejor.

Tomad nota y... ¡A mover el esqueleto!



MENÚ 1º TRIMESTRE CURSO 2025-2026



JARDANAY

COCINA CON
SABOR HECHA
CON ♥