

CALENDARIO

ENERO						
L	M	X	J	V	S	D
●	12	13	14	15	16	17
●	19	20	21	22	23	24
●	26	27	28	29	30	31

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

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

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)	Lip (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. Acompañadas de pan y agua suficiente.

Evitar alimentos consumidos en la comida.

LUNES	MARTES	MIÉRCORES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 01	Brécol a la gallega	Arroz integral con salsa de tomate y verduritas	Sopa de fideos con garbanzos y verduras AL 1, 3, 6, 9, 12	Pizza artesana de tomate, jamón y mozzarella AL 1, 6, 7, 12
	Fideuá con pollo y verduritas AL 1, 3, 6, 12	Rabas de calamar a la andaluza con ensalada (lechuga, maíz y zanahoria) AL 1, 2, 6, 11, 12, 14	Lomo de cerdo en salsa de champis con judías al vapor AL 14	Alubias vegetales con huevo rallado AL 3
	Fruta Pan AL 1, 6, 12, 13	Fruta Pan integral AL 1, 6, 12, 13	Fruta Pan AL 1, 6, 12, 13	Yogur natural AL 7 Pan AL 1, 6, 12, 13
	Coliflor con salsa de tomate y orégano	Ensalada de la huerta con queso (lechuga, tomate, queso, maíz y aceitunas) AL 7, 14	Crema de zanahoria	Sopa de estrellitas con zanahoria AL 1, 3, 6, 12
SEMANA 02	Paella de pollo y calamares AL 2, 4, 6, 11, 14	Macarrones integrales con atún y salsa de tomate AL 1, 3, 4, 6, 12	Tortilla española al horno con ensalada (tomate y cebolla) AL 3, 14	Albóndigas de la abuela al horno con arroz y guisantes al vapor AL 1, 3, 6, 7, 12, 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 integral AL 1, 6, 12, 13
	Judías con ajada	Sopa de cous cous con espinacas AL 1, 3, 6, 12	Paella vegetal (con arroz integral)	Crema campera
	Lasaña clásica de atún AL 1, 3, 4, 6, 7, 12	Pollo asado en su jugo con brécol y patatas al horno AL 14	Garbanzos estofados con verduras y huevo cocido AL 3	Ensalada completa con huevo (lechuga, tomate, huevo, zanahoria y aceitunas) AL 3, 14
SEMANA 03	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
	Espirales al ajillo con verduritas AL 1, 3, 6, 12	Caldo gallego	Crema de verduras	Guisantes, patata y zanahoria con ajadita
	Lentejas estofadas AL 1	Tortilla española al horno con ensalada (tomate y atún) AL 3, 4, 14	Hamburguesa casera al horno con arroz al vapor AL 1, 3, 6, 7, 12, 14	Macarrones integrales con boloñesa de pollo
	Fruta Pan AL 1, 6, 12, 13	Fruta Pan integral AL 1, 6, 12, 13	Fruta Pan AL 1, 6, 12, 13	Patatas a la riojana
SEMANA 04	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	Merluza a la romana con ensalada (lechuga, maíz y aceitunas) AL 6, 7, 9, 14
	Espirales al ajillo con verduritas AL 1, 3, 6, 12	Caldo gallego	Crema de verduras	Guisantes, patata y zanahoria con ajadita
	Lentejas estofadas AL 1	Tortilla española al horno con ensalada (tomate y atún) AL 3, 4, 14	Hamburguesa casera al horno con arroz al vapor AL 1, 3, 6, 7, 12, 14	Macarrones integrales con boloñesa de pollo
	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	Merluza a la romana con ensalada (lechuga, maíz y aceitunas) AL 6, 7, 9, 14

JARDANAY ES:



¿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.

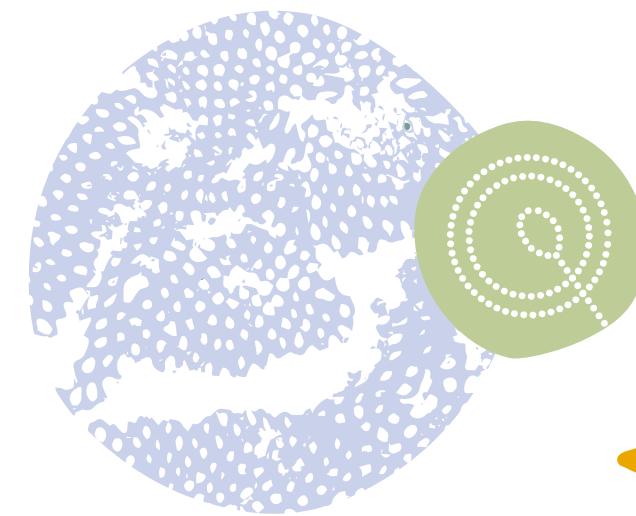
No fue hasta finales del siglo VII a.C. cuando el segundo rey de Roma añadió dos nuevos meses de invierno al calendario, llamados Ianuarius (enero) y Februarius (febrero). Sin embargo, el famoso romano Julio César; ya cansado de tanto caos cronológico, encargó una reforma completa del calendario en el 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, ¿cuál de ellos seguirías?

CEIP NOVO MESOIRO

MENÚ 2º TRIMESTRE CURSO 2025-2026



JARDANAY

COCINA CON
SABOR HECHA
CON ❤