

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
			4	5	6	7
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
			4	5	6	7
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 auga suficiente.

Evitar alimentos consumidos en la comida.

SEMANA 01

LUNES

Brécol a la gallega

Fideuá con pollo y verduritas

AL 1, 3, 6, 12

Fruta | Pan AL 1, 6, 12, 13

MARTES

Arroz integral con salsa de tomate y verduritas

Rabas de calamar a la andaluza con ensalada (lechuga, maíz y zanahoria)

AL 1, 2, 6, 11, 12, 14

Fruta | Pan integral AL 1, 6, 12, 13

MIÉRCORES

Sopa de fideos con garbanzos y verduras

AL 1, 3, 6, 9, 12

Lomo de cerdo en salsa de champis con judías al vapor

AL 14

Fruta | Pan AL 1, 6, 12, 13

JUEVES

Pizza artesana de tomate, jamón y mozzarella

AL 1, 6, 7, 12

Alubias vegetales con huevo rallado

AL 3

Yogur natural AL 7 Pan AL 1, 6, 12, 13

VIERNES

Crema de calabacín

Merluza en salsa con patata al vapor

AL 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14

Fruta | Pan integral AL 1, 6, 12, 13

SEMANA 02

Coliflor con salsa de tomate y orégano

Paella de pollo y calamares

AL 2, 4, 6, 11, 14

Yogur natural AL 7 Pan AL 1, 6, 12, 13

Ensalada de la huerta con queso (lechuga, tomate, queso, maíz y aceitunas)

AL 7, 14

Macarrones integrales con atún y salsa de tomate

AL 1, 3, 4, 6, 12

Fruta | Pan integral AL 1, 6, 12, 13

Crema de zanahoria

Tortilla española al horno con ensalada (tomate y cebolla)

AL 3, 14

Fruta | Pan AL 1, 6, 12, 13

Sopa de estrellitas con zanahoria

AL 1, 3, 6, 12

Albóndigas de la abuela al horno con arroz y guisantes al vapor

AL 1, 3, 6, 7, 12, 14

Fruta | Pan AL 1, 6, 12, 13

Lentejas vegetales

AL 1

Pescado del día a la romana con ensalada (lechuga y tomate)

AL 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14

Fruta | Pan integral AL 1, 6, 12, 13

SEMANA 03

Judías con ajada

Lasaña clásica de atún

AL 1, 3, 4, 6, 7, 12

Fruta | Pan AL 1, 6, 12, 13

Sopa de cous cous con espinacas

AL 1, 3, 6, 12

Pollo asado en su jugo con brécol y patatas al horno

AL 14

Fruta | Pan integral AL 1, 6, 12, 13

Paella vegetal (con arroz integral)

Garbanzos estofados con verduras y huevo cocido

AL 3

Yogur natural AL 7 Pan AL 1, 6, 12, 13

Crema campera

Pescado del día 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

Ensalada completa con huevo (lechuga, tomate, huevo, zanahoria y aceitunas)

AL 3, 14

Guiso tradicional de ternera con patatas y guisantes

AL 14

Fruta | Pan integral AL 1, 6, 12, 13

SEMANA 04

Espirales al ajillo con verduritas

AL 1, 3, 6, 12

Lentejas estofadas

AL 1

Fruta | Pan AL 1, 6, 12, 13

Caldo gallego

Tortilla española al horno con ensalada (tomate y atún)

AL 3, 4, 14

Fruta | Pan integral AL 1, 6, 12, 13

Crema de verduras

Hamburguesa casera al horno con arroz al vapor

AL 1, 3, 6, 7, 12, 14

Fruta | Pan AL 1, 6, 12, 13

Guisantes, patata y zanahoria con ajadita

AL 1, 3, 4, 6, 12

Yogur natural AL 7 Pan AL 1, 6, 12, 13

Patatas a la riojana

AL 6, 7, 9, 14

Merluza a la romana con ensalada (lechuga, maíz y aceitunas)

AL 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14

Fruta | Pan integral 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?

CEIP NOVO MESOIRO

MENÚ 2º TRIMESTRE  
CURSO 2025-2026



JARDANAY

COCINA CON  
SABOR HECHA  
CON ♥