



CALENDARIO

OCTUBRE						
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	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 Cacahuetes	12 Mostaza
6 Soja	13 Granos de sésamo
7 Leche	14 Sulfitos

APORTE NUTRICIONAL

	Kcal	Prot (g)	Gluc (g)	Líp (g)
●	891,2	34,0	110,1	32,6
●	863,3	34,7	113,8	27,8
●	834,0	33,2	106,4	28,5
●	834,5	30,7	110,8	27,6

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. Acompañalos de pan y auga suficiente.

Evitar alimentos consumidos en la comida.

SEMANA 01

SEMANA 02

SEMANA 03

SEMANA 04

LUNES

Brécol a la gallega

Raxo de pollo a la crema con lacitos al vapor

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

Fruta | Pan AL 1 TR 6, 12, 13

Sopa de letras

AL 1 TR 3, 6, 12

Carne asada con patatas y verduras

AL 14

Fruta | Pan AL 1 TR 6, 12, 13

Patatas a la riojana

TR 6, 7, 9, 14

Colitas de bacalao a la romana con ensalada (lechuga y cebolla)

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

Yogur (natural o de sabor) AL 7
Pan AL 1 TR 6, 12, 13

Menestra de verduras con ajada

AL 1 TR 3, 6, 12

Macarrones integrales con atún y salsa de tomate

Yogur (natural o de sabor) AL 7
Pan AL 1 TR 6, 12, 13

MARTES

Lentejas vegetales

TR 1

Merluza al horno en salsa marinera con patata al vapor

AL 4, 14 TR 2, 11

Fruta | Pan AL 1 TR 6, 12, 13

Ensalada de pasta (lacitos vegetales, tomate, jamón, maíz y zanahoria)

AL 1 TR 3, 6, 12

Pollo asado en su jugo con judías

AL 14

Fruta | Pan AL 1 TR 6, 12, 13

Crema de calabaza y zanahoria

Paella de pollo salteado

Fruta | Pan AL 1 TR 6, 12, 13

Sopa jardinera con fideos

AL 1 TR 3, 6, 9, 12

Lomo fresco a la naranja con patatas al horno

TR 1, 3, 7

Fruta | Pan AL 1 TR 6, 12, 13

MIÉRCOLES

Espirales gratinadas

AL 1 TR 3, 6, 12

Tortilla de patata con ensalada (lechuga, maíz y aceitunas)

AL 3, 14

Yogur (natural o de sabor) AL 7
Pan integral AL 1 TR 6, 12, 13

Arroz tropical (arroz, piña, maíz y guisantes)

Merluza a la romana con ensalada (lechuga y tomate)

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

Fruta
Pan integral AL 1 TR 6, 12, 13

Sopa de cous cous

AL 1 TR 3, 6, 12

Albóndigas caseras con brécol y patatas al horno

AL 1, 3 TR 6, 7, 12, 13

Fruta
Pan integral AL 1 TR 6, 12, 13

Arroz con verduras

AL 3

Potaje de garbanzos y acelgas con huevo picado

Fruta
Pan integral AL 1 TR 6, 12, 13

JUEVES

Crema de calabacín

Hamburguesa casera al horno con arroz integral

AL 1, 3 TR 6, 7, 12, 13

Fruta | Pan AL 1 TR 6, 12, 13

Coliflor con huevo cocido y ajada

AL 3

Fabada con taquitos de jamón serrano

Fruta | Pan AL 1 TR 6, 12, 13

Lentejas estofadas

TR 1

Tortilla española con ensalada (lechuga, y tomate)

AL 3, 14

Fruta | Pan AL 1 TR 6, 12, 13

Caracolas con salsa de tomate

AL 1 TR 3, 6, 12

Croquetas y tiras de merluza caseras con ensalada

AL 1, 3, 4, 7, 14 TR 2, 6, 11, 12

Fruta | Pan AL 1 TR 6, 12, 13

VIERNES

Caldo gallego

Lomos de salmón a la plancha con ensalada (tomate y cebolla)

AL 4, 14 TR 2, 11

Fruta
Pan integral AL 1 TR 6, 12, 13

Crema campera

Pizza casera de atún (tomate, atún, queso y champiñones) con ensalada

AL 1, 3, 4, 7, 14 TR 6, 12

Yogur (natural o de sabor) AL 7
Pan integral AL 1 TR 6, 12, 13

Judías con patatitas y salsa de tomate

Calamares a la andaluza con ensalada (lechuga y zanahoria rallada)

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

Fruta
Pan integral AL 1 TR 6, 12, 13

Crema de verduras

Filete de pollo a la plancha con patatitas

Fruta
Pan integral AL 1 TR 6, 12, 13

JARDANAY ES:

Sabor

Amor

Frescura

Seguridad

Compromiso

Educación



COLEXIO COMPAÑÍA DE MARÍA

(A Coruña)

MENÚ 1^{ER} TRIMESTRE
CURSO 2025-2026

¿SABÍAS QUÉ...

Los huevos son superalimentos?

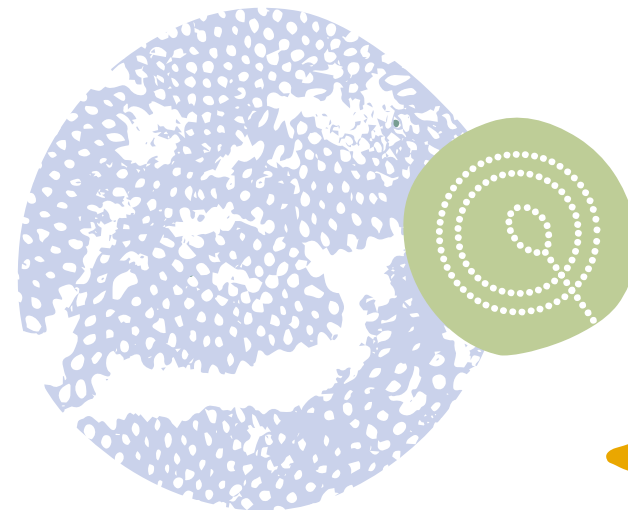
De hecho, contienen casi todas las vitaminas (menos la C), y muchos minerales. Tienen vitamina B12 y hierro, clave para el crecimiento infantil y la función cerebral, y proteína de alto valor biológico. Su consumo moderado (uno al día) no eleva el riesgo cardiovascular.

Además, ¡los huevos son proteína! Y dado que se recomienda tomar al menos 2-3 ingestas de proteína al día, inclúyelos en la dieta y alternalos con otros tipos de proteína (vegetal o animal).

¡¡Y ojo!! Nunca laves los huevos crudos con agua ya que puede degradar la cáscara que los protege y que le entren bacterias. Si está sucio, límpialo con un trapo seco. Para cascarlo, mejor hazlo en un recipiente distinto a dónde vas a cocinarlo y, si los guardas en nevera, solo sácalos cuando los vayas a consumir ya que no llevan bien las subidas de temperatura.

En el desayuno ayudan a estabilizar los niveles de glucosa para el resto del día y tienen un efecto saciante, lo que ayuda a reducir el picoteo entre horas.

Y tú, ¿eres de lxs que desayunan huevos?



JARDANAY

COCINA CON
SABOR HECHA
CON ♥