



CALENDARIO

ABRIL						
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	28	29	30	1	2	3

MAYO						
L	M	X	J	V	S	D
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

JUNIO						
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)
803,1	32,2	97,0	29,6
850,4	32,5	104,8	31,3
895,1	34,1	99,4	37,9
804,4	33,0	98,5	28,9

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. Acompáñalos de pan y agua suficiente.

Evitar alimentos consumidos en la comida.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 01	<p>Coliflor a la gallega</p> <p>Guiso de tradicional de ternera con patatitas</p> <p>Fruta Pan</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate y atún</p> <p>Yogur Pan</p>	<p>Alubias vegetales</p> <p>Tortilla de patata con ensalada (tomate y queso)</p> <p>Fruta Pan integral</p>	<p>Sopa de cous cous</p> <p>Milanesa de pollo con ensalada (lechuga y zanahoria)</p> <p>Fruta Pan</p>	<p>Judías salteadas con taquitos de jamón</p> <p>Merluza en salsa con arroz al horno</p> <p>Fruta Pan integral</p>
SEMANA 02	<p>Crema campera</p> <p>Hamburguesa casera al horno con arroz integral</p> <p>Yogur Pan</p>	<p>Ensalada de pasta (lacitos vegetales, tomate, maíz, huevo y zanahoria)</p> <p>Merluza a la romana con ensalada (lechuga y aceitunas)</p> <p>Fruta Pan</p>	<p>Sopa de estrellitas</p> <p>Pollo asado al horno con zanahoria y patatitas</p> <p>Fruta Pan integral</p>	<p>Brécol con taquitos de chorizo y ajada</p> <p>Tortilla de patata con ensalada (tomate y cebolla)</p> <p>Fruta Pan</p>	<p>Lentejas estofadas</p> <p>Pizza casera de jamón, queso y tomate con ensalada de lechuga</p> <p>Fruta Pan integral</p>
SEMANA 03	<p>Judías con ajada</p> <p>Lomo de cerdo en salsa de champiñones con patatas</p> <p>Yogur Pan</p>	<p>Crema de zanahoria</p> <p>Paella mixta (arroz, pollo y verduras)</p> <p>Fruta Pan</p>	<p>Ensalada de patata, huevo y aceitunas</p> <p>Tiras de merluza caseras con ensalada (lechuga y tomate)</p> <p>Fruta Pan integral</p>	<p>Sopa jardinera con fideos</p> <p>Carne asada con patata y verduras</p> <p>Fruta Pan</p>	<p>Ensalada campesina (lechuga, garbanzos, taquitos de tomate, queso y aceitunas)</p> <p>Macarrones integrales guisados con taquitos de salmón</p> <p>Fruta Pan integral</p>
SEMANA 04	<p>Crema de verduras</p> <p>Filete de pollo a las finas hierbas con patata panadera</p> <p>Fruta Pan</p>	<p>Espirales gratinadas</p> <p>Tortilla de patata con ensalada (lechuga y tomate)</p> <p>Fruta Pan</p>	<p>Lentejas vegetales</p> <p>Merluza al horno con brécol al vapor</p> <p>Yogur Pan integral</p>	<p>Sopa de letras con zanahoria</p> <p>Albóndigas caseras con arroz integral al horno</p> <p>Fruta Pan</p>	<p>Ensaladilla rusa</p> <p>Calamares a la andaluza con ensalada de lechuga</p> <p>Fruta Pan integral</p>

JARDANAY ES:

Sabor

Amor

Frescura

Seguridad

Compromiso

Educación



¿SABÍAS QUÉ...

Los guisantes no son verduras?

Pues sí, aunque su color nos puede despistar, ¡estas pequeñas bolitas verdes son **legumbres**! Igual que los garbanzos, las judías blancas o las lentejas. ¿Qué más sabemos de ellos?

Pues que suelen comerse en guisos, arroces, en ensaladilla rusa, o simplemente a la plancha y con jamón. Su temporada de consumo fresco es en primavera, cuando su gusto es más sabroso y son más ricos a nivel nutricional. Los nutrientes beneficiosos para la salud que aportan los guisantes son muchos y muy variados:

- Aunque no tanto como el resto de legumbres por la cantidad de agua que tienen, nos aportan un montón de **fibra**. ¡No en vano son legumbres!
- Contienen una gran cantidad de **vitaminas** y **minerales**, como el fósforo, calcio, magnesio o potasio.
- También son ricos en **proteínas**: ¡una ración media de guisantes (150 gramos) tiene tanta proteína como un huevo entero!



Y tú, ¿te animas a consumirlos ahora que están en temporada?

COLEXIO COMPAÑÍA DE MARÍA

(A Coruña)

MENÚ 3^{ER} TRIMESTRE CURSO 2025-2026



JARDANAY

COCINA CON
SABOR HECHA
CON ♥