

## CALENDARIO

ABRIL						
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

  

MAIO						
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

  

XUÑO						
L	M	X	J	V	S	D
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23

## ALÉRXENOS

1 Glute	8 Froitos de cáscara
2 Crustáceos	9 Apio
3 Ovos	10 Altramuces
4 Peixes	11 Moluscos
5 Cacahuetes	12 Mostaza
6 Soia	13 Grans de sésamo
7 Leite	14 Sulfitos

## ACHEGA NUTRICIONAL

	Kcal	Prot (g)	Glic (g)	Líp (g)
●	891,0	33,0	111,9	32,7
●	885,7	32,8	114,0	31,0
●	892,2	33,0	112,2	32,3
●	853,1	31,8	113,0	28,3

## RECOMENDACIÓNS

\***ALMORZO:** Combinar aporte proteico (lácteos) con hidratos de carbono (cereais, pan) e vitaminas (froita ou zumo natural).

\***CEA:** Alimentos elaborados de forma lixeira, evitando fritos e comidas graxas para asegurar un bo descanso. Acompañaas de pan e auga suficiente.

Evitar alimentos consumidos no xantar.

### SEMANA 01

#### LUNS

Brécol con allada

Guiso tradicional de tenreira con chicharos e patatiñas

AL 14

Froita

#### MARTES

Crema de cenoria

Polo asado no seu xugo con arroz ao vapor

AL 14

Froita

#### MÉRCORES

Hélices vexetais con tomate e champiñóns

AL 1, 3, 6, 12

Pescada á romana con ensalada (leituga, millo e olivas)

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

Chocolatina AL 7, 8

#### XOVES

Alubias vexetais

Lombo de porco as finas herbas con pataca ao vapor

AL 14

Froita

#### VENRES

Ensalada primavera (leituga, tomate, xamón york, cenoria e millo)

AL 14

Lasaña clásica de atún

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

logur AL 7

### SEMANA 02

Sopa xardiñeira con fideos

AL 1, 3, 6, 9, 12

Choupa guisada con pataca e verduriñas

AL 2, 4, 11, 14

logur AL 7

Lentellas con verduras

AL 1

Pizza artesá de tomate, xamón e mozzarella

AL 1, 3, 4, 6, 7, 8, 9

Froita

Crema de cabaciña

Tortilla paisana con ensalada (tomate e atún)

AL 3, 4, 14

logur AL 7

Espirais gratinadas

AL 1, 3, 6, 7, 12

Lomiños de borriquete en salsa con xudías ao vapor

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

Froita

Ensalada campeira (garavanzos, leituga, tomate, ovo e millo)

AL 3, 14

Albóndegas da avoa en salsa con arroz integral ao forno

AL 1, 3, 6, 7, 12, 13, 14

Froita

### SEMANA 03

Coliflor á gallega con pementos

Ensaladilla rusa (pataca, xudías, cenoria, chicharos, atún, ovo, olivas)

AL 3, 4, 14

Paella de peixe, polo e luras

AL 2, 4, 11, 14

Froita

Macarróns á boloñesa

AL 1, 3, 6, 12

Froita

Ensalada da horta con queixo (leituga, tomate, cenoria, olivas e queixo)

AL 7, 14

Garavanzos estofados con choriño e ovo picado

AL 3, 6, 7, 9, 14

logur AL 7

Crema de verduras

Codillo ao forno con pasta ao vapor

AL 1, 3, 6, 12, 14

Froita

Patacas á rioxana

AL 6, 7, 9, 14

Coliñas de bacallau á romana con ensalada (leituga e tomate)

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

Danonino AL 7

### SEMANA 04

Sopa de estrelíñas con cenoria

AL 1, 3, 6, 12

Filete de polo en salsa de champiñóns con xudías ao vapor

AL 14

Froita

Fideuá con pisto de verduras

AL 1, 3, 6, 12

Peixe do día á romana con ensalada (leituga e tomate)

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

logur AL 7

Lentellas estofadas

AL 1

Hamburguesa ao forno con brécol ao vapor

AL 14

Froita

Arroz con tomate e verduriñas

AL 14

Tortilla española con ensalada (leituga, cenoria e olivas)

AL 3, 4, 14

logur AL 7

Crema campeira

Fusilis ao forno con salmón

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

Froita

# JARDANAY É:

Sabor

Amor

Frescura

Seguridade

Compromiso

Educación



## ¿SABÍAS QUÉ...

Para disfrutar da vida comendo, primeiro tes que coñecer o que comes?

Por iso este trimestre contámosteche algunhas curiosidades que deixaranche coa boca aberta sobre os alimentos:

Por exemplo, ¿sabías que o **aguacate** pode substituír á manteiga? Utiliza pouca cantidade e poderás facer un almorzo de forma máis saudable.

¿**Peixe branco ou azul**? Os azuis como o salmón ou o atún soen superar o 10% de graxa saudable, mentras que os brancos no chegan ao 5%. ¡E os dous son sanísimos!

Se queres axudar a previr resfriados, as laranxas no son as túas únicas aliadas. De feito, o perexil, o pemento roxo, o brócoli ou a papaya teñen máis cantidade de **vitamina C**. ¡Inclúeos na túa dieta!

¿Probaches algunha vez os **ovos** de avestruz? ¡Son tan grandes que poderían servir para catro persoas! E os de gaivota, pola súa banda, son considerados un manjar en países como Reino Unido e Noruega. Eso sí, non se recomenda comer máis de 4 o 5 ovos de galiña por semana.

Por último, ¡non tires o liquididño que vese ao abrir **oyogur**! O seu aporte en proteínas é moi importante: está formado por auga e sales minerais e é rico en calcio e fósforo. ¡Mellor cómeo todo!

E a ti, ¿que curiosidade gustouche máis?



# MENÚ TERCEIRO TRIMESTRE

CURSO 2023-2024



JARDANAY

COCINA CON  
SABOR HECHA  
CON ♥