

CALENDARIO

| SEPTIEMBRE |    |    |    |    |    |    |
|------------|----|----|----|----|----|----|
| L          | M  | X  | J  | V  | S  | D  |
| 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 | 1  | 2  |
| OCTUBRE    |    |    |    |    |    |    |
| 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 |
| NOVIEMBRE  |    |    |    |    |    |    |
| L          | M  | X  | J  | V  | S  | D  |
| 31         | 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 |
| DICIEMBRE  |    |    |    |    |    |    |
| L          | M  | X  | J  | V  | S  | D  |
| 28         | 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 |

ALÉRGICOS AL

- 1

Gluten
- 2

Crustáceos
- 3

Huevos
- 4

Pescados
- 5

Cacahuetes
- 6

Soja
- 7

Leche
- 8

Frutos de cáscara
- 9

Apio
- 10

Altramuces
- 11

Moluscos
- 12

Mostaza
- 13

Granos de sésamo
- 14

Sulfitos

APORTE NUTRICIONAL

| Kcal  | Proteínas (g) | Glúcidos (g) | Lípidos (g) |
|-------|---------------|--------------|-------------|
| 789,0 | 35,6          | 105,9        | 24,8        |
| 805,7 | 30,3          | 120,8        | 22,4        |
| 789,9 | 33,8          | 114,3        | 21,9        |
| 803,6 | 33,3          | 110,0        | 25,6        |

\* Por circunstancias excepcionales, el presente menú podría verse variado de manera ocasional y siempre pensando en el buen funcionamiento del servicio de comedor.

\* Menú supervisado por nutricionistas.

ELABORACIÓN CASERA EN TODOS LOS PLATOS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SEMANA 01

Sopa cous cous con zanahoria

AL 1, 3

Guiso tradicional de ternera

AL 14

Chocolatina AL 7, 8

Potaje de garbanzos y acelgas

AL 1, 3, 4, 14

Fruta

Crema de calabacín

AL 14

Yogur AL 7

Fideuá con salsa de tomate

AL 1, 3

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

AL 1, 3, 4, 14

Fruta

Judías con ajada y huevo cocido

AL 3

Albóndigas de la abuela en salsa con arroz al horno

AL 1, 3, 7, 13, 14

Fruta

SEMANA 02

Crema de verduras

Pizza artesana de tomate, jamón y mozzarella

AL 1, 3, 6, 7, 9

Fruta

Alubias vegetales

Tortilla española con ensalada (tomate y atún)

AL 3, 4, 14

Danonino AL 7

Lentejas estofadas

AL 7

Lomitos de borriquete a la romana con coliflor

AL 1, 3, 4, 14

Fruta

Pisto de verduras al ajillo

Espirales tricolor a la boloñesa

AL 1, 3, 14

Fruta

Sopa de letras con espinacas

AL 1, 3

Paella de pescado, pollo y calamares

AL 4, 11, 14

Yogur AL 7

SEMANA 03

Brécol a la riojana

AL 6, 7, 14

Lomo de cerdo a la plancha con arroz al vapor

AL 14

Yogur AL 7

Caldo gallego

Fideos guisados con pollo y verduras

AL 1, 3, 14

Fruta

Arroz con salsa de tomate

AL 14

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

AL 1, 3, 4, 14

Fruta

Sopa de estremitas con verduras

AL 1, 3

Hamburguesa casera con patatas fritas

AL 1, 3, 7, 13

Yogur AL 7

Crema campera

Lasaña clásica de atún

AL 1, 3, 7, 4

Fruta

SEMANA 04

Arroz con champiñones y salsa de tomate

AL 14

Filete de pollo a la plancha con judías al vapor

AL 14

Fruta

Guisantes a la gallega con zanahoria y patatitas

Espaguetis a la marinera (con merluza)

AL 1, 3, 4

Yogur AL 7

Lentejas vegetales

AL 7

Tortilla paisana con ensalada (lechuga y tomate)

AL 3, 14

Fruta

Sopa jardinera con fideos

AL 1, 3, 9

Milanesa napolitana con patatas al horno

AL 1, 3, 7, 13

Fruta

Crema de zanahoria

Pescado del día con ensalada (lechuga, cebolla y aceitunas)

AL 1, 3, 4, 14

Yogur AL 7

# JARDANAY ES:

Sabor

Amor

Frescura

Seguridad

Compromiso

Educación

## CEIP LUIS SEOANE

### MENÚ 1º TRIMESTRE CURSO 2022-2023

## ¿SABÍAS QUÉ...

**En otoño tu cuerpo necesita ciertos alimentos para llevar mejor los cambios de la llegada del frío?**

El otoño es una época del año que levanta pasiones por la belleza de sus paisajes, nos vuelven a apetecer las bebidas calientes y podemos hacer planes caseros. ¡Pero también es una época de cambios! Ya que la temperatura empieza a bajar, los días duran menos y hay menos horas de sol, por lo que, a veces, puede que nos sintamos cansados y decaídos.

¿Y qué podemos hacer para mejorar la energía de nuestro cuerpo? Pues dándole por ejemplo un extra saludable de **hierro** que encontrarás en legumbres, frutos secos, cereales integrales y carne. De hecho, procura que no te falten **proteínas**, ya que las necesitarás para afrontar el otoño con garantías. Y recuerda que los alimentos ricos en **potasio** y **magnesio** serán tus mejores amigos para combatir el decaimiento en esta época del año. ¡Los encontrarás en frutas y verduras!

Procura también que no falte la **vitamina D**. Alimentos como los huevos, el atún y el salmón son buenas fuentes de ella. Por último, las **vitaminas del grupo B** y la **vitamina C** también te ayudarán a mantener la energía necesaria y, en este sentido, tus grandes aliadas son las frutas de temporada.

Y tu, ¿estás preparado para recibir el otoño? ¡¡Esperamos que sí!!



JARDANAY  
COCINA CON  
SABOR HECHA  
CON ♥