

## JARDANAY ES:

Sabor

Amor

Frescura

Seguridad

Compromiso

Educación

CEIP LUIS SEOANE

## ¿SABÍAS QUE...

El bacalao y la merluza son de los pescados más consumidos en España?

El **BACALAO** reside en zonas de agua frías del norte y es un alimento que triunfa por su sabor, su carne y sus grandes beneficios nutricionales. El bacalao normalmente es un pescado blanco aunque cuando se sala, su porcentaje de grasa aumenta, lo que lo convierte en un pescado azul. ¡Y es capaz de poner la friolera de 7 millones de huevos! aunque solo sobreviven unos pocos..., y normalmente solo 100.000 se convertirán en peces adultos. Eso sí, ¡pueden llegar a vivir hasta 20 años!

¿Y qué me decís de la **MERLUZA**? Es un pescado blanco y de agua salada y uno de los platos más consumidos del mundo por su sabor, su suave textura y todas sus propiedades. Que la merluza es el pescado favorito de los españoles no es de ahora, ya Emilia Pardo Bazán en el primer tercio del XX, se hace eco en sus obras de la afición española por este pescado.

Además las merluzas cuanto más viejas, más huevos ponen. De hecho, una merluza joven puede llegar a poner 100.000 huevos. Y las de mayor longitud ponen hasta.... ¡400.000 huevos de una vez! Y al igual que el bacalao, la merluza puede llegar a vivir hasta 20 años de media, siendo las hembras las que crecen más deprisa y viven más.

Y a ti, ¿qué pescado te gusta más?

## MENÚ 2º TRIMESTRE CURSO 2024-2025



JARDANAY

COCINA CON  
SABOR HECHA  
CON ♥

ENERO						
L	M	X	J	V	S	D
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

  

FEBRERO						
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	1	2

  

MARZO						
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

  

ABRIL						
L	M	X	J	V	S	D
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13

## ALÉRGENOS <sup>AL</sup>

- |              |                     |
|--------------|---------------------|
| 1 Gluten     | 8 Frutos de cáscara |
| 2 Crustáceos | 9 Apio              |
| 3 Huevos     | 10 Altramuces       |
| 4 Pescados   | 11 Moluscos         |
| 5 Cacahuetes | 12 Mostaza          |
| 6 Soja       | 13 Granos de sésamo |
| 7 Leche      | 14 Sulfitos         |

## APORTE NUTRICIONAL

	Kcal	Proteínas (g)	Glúcidos (g)	Lípidos (g)
●	664,4	26,3	97,2	19,0
●	704,7	32,6	93,3	22,4
●	731,6	30,2	96,0	25,2
●	748,8	32,9	94,3	26,7

## 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. Acompáñalas de pan y agua suficiente.

Evitar alimentos consumidos en la comida.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 01	Brécol en salsa de tomate con mozzarella al horno <sup>AL</sup> 7	Caldo gallego	Guisantes, zanahoria y judías con huevo y ajada <sup>AL</sup> 3	Sopa jardinera de fideos <sup>AL</sup> 1, 3, 6, 9, 12	Crema campera <sup>AL</sup> 7
Guiso tradicional de ternera con patata y guisantes <sup>AL</sup> 14	Colitas de bacalao a la romana con ensalada (tomate, zanahoria y maíz) <sup>AL</sup> 1, 3, 4, 6, 12, 14	Macarrones integrales a la boloñesa <sup>AL</sup> 1, 3, 6, 7, 12, 14 <sup>TR</sup> 4	Paella de merluza, pollo y calamares <sup>AL</sup> 2, 4, 6, 11, 14	Tortilla española al horno con ensalada (lechuga y tomate) <sup>AL</sup> 3, 14	
Fruta	Chocolatina <sup>AL</sup> 7, 8	Fruta	Yogur <sup>AL</sup> 7	Fruta   Pan integral <sup>AL</sup> 1, 6, 12, 13	
SEMANA 02	Lentejas vegetales <sup>AL</sup> 7	Sopa de letras con huevo picado <sup>AL</sup> 1, 3, 6, 12	Espirales vegetales al ajillo con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla y calabacín) <sup>AL</sup> 1, 3, 6, 12	Crema de zanahoria	Patatas a la riojana <sup>AL</sup> 6, 7, 9, 14
Pizza artesana de tomate, jamón y mozzarella <sup>AL</sup> 1, 6, 7, 12	Pollo asado en su jugo con judías al horno <sup>AL</sup> 14	Alubias guisadas a la marinera con taquitos de salmón <sup>AL</sup> 4	Albóndigas de la abuela en salsa con arroz integral al horno <sup>AL</sup> 1, 3, 6, 7, 12, 13, 14	Lomos de borriquete a la romana ensalada (lechuga, aceitunas y zanahoria) <sup>AL</sup> 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14	
Yogur <sup>AL</sup> 7	Fruta	Yogur <sup>AL</sup> 7	Fruta	Fruta   Pan integral <sup>AL</sup> 1, 6, 12, 13	
SEMANA 03	Sopa cous cous con verduras <sup>AL</sup> 1, 3, 6, 12	Arroz integral con guisantes y champiñones <sup>AL</sup> 14	Crema de calabacín	Potaje de garbanzos y acelgas	Fideuá con verduras <sup>AL</sup> 1, 3, 6, 12
Lomo de cerdo a la plancha con patata y zanahoria <sup>AL</sup> 1, 3, 7, 14	Pescado del día a la romana con ensalada (lechuga y tomate) <sup>AL</sup> 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14	Codillo asado al horno con espirales al vapor <sup>AL</sup> 1, 3, 6, 12, 14	Tortilla paisana al horno con ensalada (lechuga, maíz y aceitunas) <sup>AL</sup> 3, 14	Merluza a la plancha con brécol al horno <sup>AL</sup> 4	
Fruta	Yogur <sup>AL</sup> 7	Fruta	Fruta	Danonino <sup>AL</sup> 1, 6, 7, 12, 13 Pan integral <sup>AL</sup> 1, 6, 12, 13	
SEMANA 04	Judías a la gallega	Ensalada de la huerta con queso (lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y queso) <sup>AL</sup> 7, 14	Crema de verduras	Lentejas estofadas <sup>AL</sup> 7	Coliflor con salsa de tomate
Lasaña clásica de atún <sup>AL</sup> 1, 3, 4, 6, 7, 12	Garbanzos estofados con chorizo y huevo picado <sup>AL</sup> 3, 6, 7, 9, 14	Hamburguesa casera al horno con patatas fritas <sup>AL</sup> 1, 3, 6, 7, 12, 13, 14	Lomos de borriquete a la plancha con ensalada (lechuga y tomate) <sup>AL</sup> 4, 14	Filete de pollo en salsa de champis con arroz integral al vapor <sup>AL</sup> 14	
Yogur <sup>AL</sup> 7	Fruta	Yogur <sup>AL</sup> 7	Fruta	Fruta   Pan integral <sup>AL</sup> 1, 6, 12, 13	