

SEPTIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

OCTUBRE

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
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
- 2

Crustáceos
- 3

Huevo
- 4

Pescado
- 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	Prot (g)	Gluc (g)	Líp (g)
	700,1	30,4	89,2	23,7
	678,5	27,9	91,7	22,4
	719,5	30,9	92,7	24,9
	719,5	32,6	91,8	27,2

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.

	LUNES	MARTES	MIÉRCORES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 01	<div>Brécol a la gallega con pimiento rojo</div> <div>Lasaña clásica de atún</div> <div>Fruta Pan</div>	<div>Sopa de letras con espinacas</div> <div>Pollo asado en su jugo con patatas fritas</div> <div>Fruta Pan integral</div>	<div>Crema de calabacín</div> <div>Hamburguesa casera al horno con ensalada (lechuga y tomate)</div> <div>Fruta Pan</div>	<div>Arroz integral con salsa de tomate y champiñones</div> <div>Merluza a la romana con judías al horno</div> <div>Yogur Pan</div>	<div>Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz)</div> <div>Alubias vegetales con huevo rallado</div> <div>Fruta Pan integral</div>
SEMANA 02	<div>Sopa jardinera con fideos</div> <div>Guiso tradicional de ternera con patata y guisantes</div> <div>Fruta Pan</div>	<div>Judías con salsa de tomate</div> <div>Paella de pollo, calamares y merluza</div> <div>Fruta Pan integral</div>	<div>Lentejas vegetales</div> <div>Pescado del día a la romana con ensalada (lechuga, maíz y zanahoria)</div> <div>Yogur Pan</div>	<div>Crema de zanahoria</div> <div>Tortilla española al horno con chorizo y ensalada (lechuga y tomate)</div> <div>Fruta Pan</div>	<div>Coliflor con ajada y huevo cocido</div> <div>Macarrones integrales con atún y salsa de tomate</div> <div>Fruta Pan integral</div>
SEMANA 03	<div>Crema de verduras</div> <div>Filete de pollo a la plancha con espirales al horno</div> <div>Fruta Pan</div>	<div>Brécol con ajadita</div> <div>Merluza en salsa marinera con patatas al horno</div> <div>Yogur Pan integral</div>	<div>Fideuá con verduras</div> <div>Garbanzos estofados con huevo picado</div> <div>Fruta Pan</div>	<div>Sopa de estrellitas con zanahoria</div> <div>Codillo asado en su jugo con arroz integral al vapor</div> <div>Fruta Pan</div>	<div>Caldo gallego</div> <div>Pescado del día a la romana con ensalada (tomate, aceitunas y maíz)</div> <div>Fruta Pan integral</div>
SEMANA 04	<div>Pizza artesana de tomate, jamón y mozzarella</div> <div>Lentejas estofadas</div> <div>Yogur Pan</div>	<div>Crema de calabaza</div> <div>Lomos de salmón a la plancha con patatas al vapor</div> <div>Fruta Pan integral</div>	<div>Potaje de garbanzos y acelgas</div> <div>Tortilla española al horno con ensalada (lechuga, maíz y aceitunas)</div> <div>Fruta Pan</div>	<div>Guisantes, patata y zanahoria con ajadita</div> <div>Albóndigas de la abuela con macarrones integrales al horno</div> <div>Fruta Pan</div>	<div>Paella vegetal con zanahoria, judías y pimiento</div> <div>Rabas de calamar a la andaluza con ensalada (lechuga y tomate)</div> <div>Fruta Pan integral</div>

JARDANAY ES:

Sabor

Amor

Frescura

Seguridad

Compromiso

Educación



¿SABÍAS QUÉ...

Hacer ejercicio y llevar una vida poco sedentaria tiene muchísimos beneficios para nuestra salud física y mental?

Pues sí, hacer ejercicio reduce el riesgo de padecer enfermedades y mejora nuestra autoestima, energía y actitud vital, especialmente si la actividad se hace en un entorno social o en grupo.

Para niñ@s de entre 3 y 4 años:

Tenéis que estar activos/as unas 3 horas, distribuidas a lo largo del día. ¡Podéis hacer todo tipo de actividades! Planificadas, juego libre... ¡Y dentro y fuera de casa!

Para niñ@s de entre 5 y 17 años:

Practica al menos 1 hora al día de actividad principalmente aeróbica: andar en bici, juegos con pelota, danza, juego libre... Y tres veces por semana es bueno practicar actividades más vigorosas que fortalezcan músculos y huesos: baloncesto, fútbol, saltar a la cuerda, natación...

Y en todas las edades, es vital reducir el tiempo de sedentarismo y por supuesto, ¡limitad el tiempo en pantallas (TV, videojuegos, móvil, etc)! Cuanto menos, mejor.

Tomad nota y... ¡A mover el esqueleto!



CEIP LUIS SEOANE

MENÚ 1^{ER} TRIMESTRE CURSO 2025-2026



JARDANAY

COCINA CON
SABOR HECHA
CON ♥