

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	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)	Lip (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. Acompáñalas de pan y agua suficiente.

Evitar alimentos consumidos en la comida.

LUNES	MARTES	MIÉRCORES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 01	Brécol a la gallega con pimiento rojo	Sopa de letras con espinacas AL 1, 3, 6, 12	Crema de calabacín	Arroz integral con salsa de tomate y champiñones AL 14
	Lasaña clásica de atún AL 1, 3, 4, 6, 7, 12	Pollo asado en su jugo con patatas fritas AL 14	Hamburguesa casera al horno con ensalada (lechuga y tomate) AL 1, 3, 6, 7, 12, 14	Merluza a la romana con judías al horno AL 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14
	Fruta   Pan AL 1, 6, 12, 13	Fruta   Pan integral AL 1, 6, 12, 13	Fruta   Pan AL 1, 6, 12, 13	Ensalada completa (lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz) AL 14
	Sopa jardinería con fideos AL 1, 3, 6, 9, 12	Judías con salsa de tomate	Lentejas vegetales AL 1	Alubias vegetales con huevo rallado AL 3
SEMANA 02	Guiso tradicional de ternera con patata y guisantes AL 14	Paella de pollo, calamares y merluza AL 2, 4, 6, 11, 14	Pescado del día a la romana con ensalada (lechuga, maíz y zanahoria) AL 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14	Tortilla española al horno con chorizo y ensalada (lechuga y tomate) AL 3, 6, 7, 9, 14
	Fruta   Pan AL 1, 6, 12, 13	Fruta   Pan integral AL 1, 6, 12, 13	Fruta   Pan AL 1, 6, 12, 13	Macarrones integrales con atún y salsa de tomate AL 1, 3, 4, 6, 12
	Crema de verduras	Brécol con ajadita	Fideuá con verduras AL 1, 3, 6, 12	Sopa de estrellitas con zanahoria AL 1, 3, 6, 12
	Filete de pollo a la plancha con espirales al horno AL 1, 3, 6, 12	Merluza en salsa marinera con patatas al horno AL 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14	Garbanzos estofados con huevo picado AL 3	Caldo gallego
SEMANA 03	Yogur AL 7   Pan integral AL 1, 6, 12, 13	Fruta   Pan AL 1, 6, 12, 13	Fruta   Pan AL 1, 6, 12, 13	Pescado del día a la romana con ensalada (tomate, aceitunas y maíz) AL 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14
	Fruta   Pan AL 1, 6, 12, 13	Fruta   Pan integral AL 1, 6, 12, 13	Fruta   Pan AL 1, 6, 12, 13	Fruta   Pan integral AL 1, 6, 12, 13
	Pizza artesana de tomate, jamón y mozzarella AL 1, 6, 7, 12	Crema de calabaza	Potaje de garbanzos y acelgas	Codillo asado en su jugo con arroz integral al vapor AL 14
	Lentejas estofadas AL 1	Lomos de salmón a la plancha con patatas al vapor AL 2, 4, 11	Tortilla española al horno con ensalada (lechuga, maíz y aceitunas) AL 3, 14	Albóndigas de la abuela con macarrones integrales al horno AL 1, 3, 6, 7, 12, 14
SEMANA 04	Yogur AL 7   Pan AL 1, 6, 12, 13	Fruta   Pan integral AL 1, 6, 12, 13	Fruta   Pan AL 1, 6, 12, 13	Rabas de calamar a la andaluza con ensalada (lechuga y tomate) AL 1, 2, 6, 11, 12, 14
	Fruta   Pan AL 1, 6, 12, 13	Fruta   Pan integral AL 1, 6, 12, 13	Fruta   Pan AL 1, 6, 12, 13	Fruta   Pan integral AL 1, 6, 12, 13
	Potaje de garbanzos y acelgas	Guisantes, patata y zanahoria con ajadita	Paella vegetal con zanahoria, judías y pimiento AL 6	
	Tortilla española al horno con ensalada (lechuga, maíz y aceitunas) AL 3, 14	Fruta   Pan AL 1, 6, 12, 13	Fruta   Pan AL 1, 6, 12, 13	

## JARDANAY ES:



Compromiso

Educación



## ¿SABÍAS QUÉ...

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

Pues si, 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:

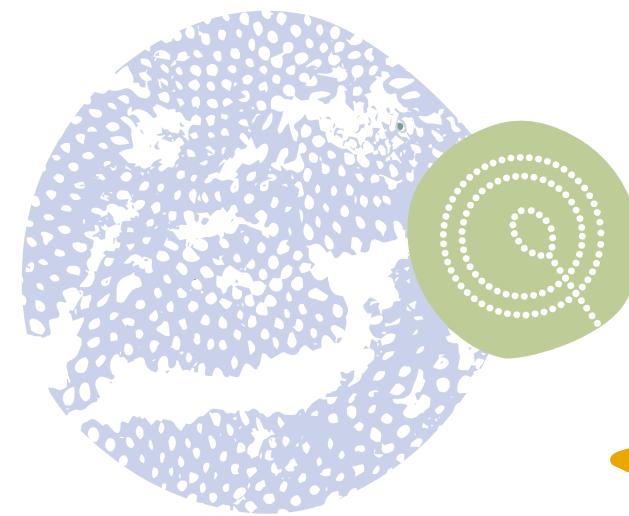
Practica al menos 1 hora al día de actividad principalmente aeróbica: andar en bici, juegos con pelota, danza, juego libre... Y tres veces por semana es bueno practicar actividades más vigorosas que fortalezcan músculos y huesos: baloncesto, fútbol, saltar a la cuerda, natación...

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<sup>ER</sup> TRIMESTRE CURSO 2025-2026



JARDANAY

COCINA CON  
SABOR HECHA  
CON