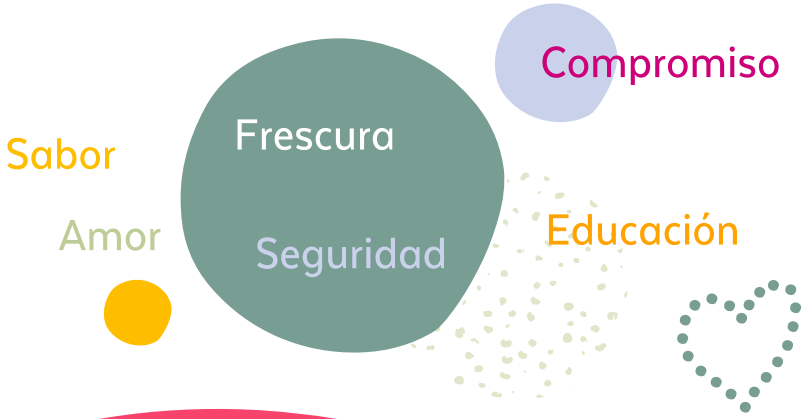
JARDANAY ES:



¿SABRÍAS...

La miel de abeja nunca se estropea?

La clave de esta asombrosa longevidad es debida a su acidez y a su ausencia de agua, lo que hace que sea de los pocos alimentos que no caducan y que poseen una perdurabilidad increíble, si se conserva de forma adecuada. De hecho, se han llegado a encontrar tarros de miel que cuentan con miles de años de antigüedad y que todavía son comestibles.

Por ejemplo, durante unas excavaciones en Georgia en el 2012, ¡se encontró un jarrón lleno de miel que contaba con 5500 años de antigüedad! El producto se había cristalizado, algo natural después de tanto tiempo, pero bastó con poner el recipiente al agua caliente para que recobrara su consistencia anterior y pudiera degustarse.

Asimismo, la miel no solo no tiene caducidad, sino que además se ha usado como un remedio medicinal debido a sus propiedades antibacteriales, ya que ayuda a evitar la infección de las heridas. Además, las mieles puras contienen una gran cantidad de nutrientes saludables y son una alternativa dulce y deliciosa para el azúcar refinado del que seguro hemos abusado durante las Navidades...

Y tu, ¿te animas a sustituir los dulces por un poco de miel?

CPI CASTRO BAXOI

MENÚ 2° TRIMESTRE
CURSO 2021-2022

JARDANAY

COCINA CON SABOR HECHA CON ♥

CPI CASTRO BAXOI

CURSO 2021-2022

MENÚ 2º Trimestre

JARDANAY

ENERO

L	M	X	J	V	S	D
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

FEBRERO

L	M	X	J	V	S	D
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	1	2	3	4	5	6

MARZO | ABRIL

L	M	X	J	V	S	D
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	3
4	5	6	7	8	9	10

ALÉRGENOS AL

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	Proteinas (g)	Glúcidos (g)	Lípidos (g)
	818,8	34,7	112,7	25,5
	801,4	34,1	111,8	24,2
	777,6	33,8	106,9	23,8
	787,7	31,6	107,5	25,7

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.

* 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 de letras con zanahoria AL 1, 3	Potaje de garbanzos y acelgas	Brécol con patatas cocidas y ajadita	Crema de verduras	Patatas a la riojana AL 6, 7, 14
	Paella de pescado, pollo y calamares AL 4, 11. 14	Milanesa napolitana con patatas al horno AL 1, 3, 7, 13	Estofado casero de pollo AL 14	Hamburguesa casera con espirales al vapor AL 1, 3, 7, 13	Colitas de bacalao a la romana con ensalada *(lechuga, maíz y aceitunas)* AL 1, 3, 4, 14
	Fruta	Yogur AL 7	Fruta	Yogur AL 7	Fruta
SEMANA 02	Crema campera	Alubias vegetales	Spaguetti boloñesa AL 1, 3, 14	Sopa cous cous con espinacas AL 1, 3,	Lentejas estofadas con chorizo AL 1, 6, 7, 14
	Pizza artesana de tomate, jamón y mozzarella AL 1, 3, 6, 7, 9	Tortilla española con ensalada *(tomate y atún)* AL 3, 4, 14	Lomitos de borriquete en salsa con coliflor al horno AL 1, 3, 4, 14	Jamón asado en su jugo con arroz al horno AL 14	Merluza a la romana con ensalada *(lechuga y tomate)* AL 1, 3, 4, 14
	Yogur AL 7	Fruta	Fruta	Fruta	Danonino AL 7
SEMANA 03	Fideuá con pisto de verduras AL 1, 3	Crema de calabacín	Caldo gallego de repollo	Sopa de estrellitas con verduras AL 1, 3	Judías con ajada y huevo cocido AL 3
	Lomo de cerdo a las finas hierbas con brécol al vapor AL 14	Pollo asado con patatas al horno AL 14	Merluza a la romana con ensalada *(lechuga, maíz y zanahoria)* AL 1, 3, 4, 14	Albóndigas de la abuela en salsa de tomate con arroz al horno AL 1, 3, 7, 13, 14	Lasaña clásica de atún AL 1, 3, 4, 7
	Fruta	Yogur AL 7	Fruta	Yogur AL 7	Fruta
SEMANA 04	Arroz con salsa de tomate y verduritas AL 14	Macarrones gratinados AL 1, 3, 7	Lentejas vegetales AL 1	Sopa jardinera con fideos AL 1, 3, 9	Crema de zanahoria
	Filete de pollo en salsa de champiñones con judías al horno AL 14	Guiso de calamares con patata y verduritas AL 11, 14	Tortilla paisana con ensalada *(lechuga, maíz y aceitunas)* AL 3, 14	Guiso tradicional de ternera AL 14	Lomitos de borriquete a la romana con ensalada *(lechuga y tomate)* AL 1, 3, 4, 14
	Fruta	Chocolatina AL 7, 8	Fruta	Yogur AL 7	Fruta