JARDANAY ES:

Compromiso

Sabor

Frescura

Amor

Seguridad

Educación

¿SABÍAS QUE...

Comer despacio es mucho mejor para nuestra salud?

Pues si. Descubre por qué masticar despacio tus alimentos puede cuidar de nuestra salud en general, ya que la alimentación es un instante muy importante al que debes dedicarle tiempo, tranquilidad y disfrute.

A veces, aunque tengamos muchas ganas de salir al patio o aunque tengamos mucha hambre, debemos esforzarnos en masticar bien y no engullir la comida. Nuestro estómago necesita que los alimentos lleguen bien masticados para que pueda digerirlos mejor. Y si lo llenamos con trozos grandes y de modo precipitado, lo dañamos y le obligamos a tener que esforzarse más para hacer la digestión.

De hecho, si comes despacio, permitirás que los nutrientes de los alimentos se sinteticen mejor y, por tanto, cuidarás mejor de tu salud al obtener más efectivamente los minerales y las vitaminas que hay en tus platos.

¡Y no olvidemos que masticar despacio también cuida de nuestros dientes! Esto es porque al salivar mejor, prevenimos la acumulación de placa y evitamos caries. ¡Pero ojo, tampoco se puede tener la comida demasiado tiempo en la boca! Eso también sería peligroso ya que aumenta la posibilidad de que aparezcan caries en ellos, lo cual significaría que habrá que ir al dentista ...

Y tu, ¿te animas a disfrutar de la comida, comer de todo y a cuidar tus dientes?

CPI CASTRO BAXOI

MENÚ 3er TRIMESTRE
CURSO 2021-2022

JARDANAY

COCINA CON SABOR HECHA CON ♥

CPI CASTRO BAXOI

CURSO 2021-2022

MENÚ 3er Trimestre

JARDANAY

ABRIL

L	M	X	J	V	S	D
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1

MAYO

L	M	X	J	V	S	D
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

JUNIO

L	M	X	J	V	S	D
30	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

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)
	825,7	35,9	105,0	29,1
	840,1	35,4	110,2	28,6
	799,1	36,0	111,2	23,3
	806,0	35,6	111,7	24,1

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	Lentejas vegetales AL 1	Ensaladilla rusa AL 3, 4, 14	Crema de calabacín	Patatas a la riojana AL 6, 7, 14	Sopa jardinera con fideos AL 1, 3, 9
	Pizza artesana de tomate, jamón y mozzarella AL 1, 3, 6, 7, 9	Lomitos de borriquete en salsa con brécol al horno AL 1, 3, 4, 14	Pollo asado con espirales al vapor AL 1, 3, 14	Merluza a la romana con ensalada *(lechuga y tomate)* AL 1, 3, 4, 14	Albóndigas de la abuela en salsa de tomate con arroz al horno AL 1, 3, 7, 13, 14
	Chocolatina AL 7, 8	Fruta	Yogur AL 7	Fruta	Fruta
SEMANA 02	Crema de verduras	Brécol con huevo y ajada AL 3	Ensalada italiana *(pasta, tomate, atún y aceitunas verdes)* AL 1, 3, 4, 14	Alubias vegetales	Macarrones gratinados AL 1, 3, 7
	Paella de pescado, pollo y calamares AL 4, 11, 14	Guiso tradicional de ternera AL 14	Lomitos de borriquete a la romana con patatas y zanahoria al horno AL 1, 3, 4	Milanesa a la napolitana con judías al horno AL 1, 3, 7, 13	Tortilla española con ensalada *(lechuga, aceitunas y maíz)* AL 3, 14
	Fruta	Yogur AL 7	Fruta	Fruta	Yogur AL 7
SEMANA 03	Fideuá con pisto de verduras AL 1, 3	Lentejas estofadas con chorizo AL 1, 6, 7, 14	Crema campera	Sopa de letras con zanahoria AL 1, 3	Ensalada primavera *(lechuga, tomate, jamón york, zanahoria, maíz)* AL 6, 14
	Lomo de cerdo a las finas hierbas con brécol al vapor AL 14	Colitas de bacalao a la romana con ensalada *(lechuga y tomate)* AL 1, 3, 4, 14	Hamburguesa casera con arroz al horno AL 1, 3, 7, 13, 14	Estofado casero de pollo AL 14	Lasaña clásica de atún AL 1, 3, 4, 7
	Yogur AL 7	Fruta	Fruta	Fruta	Danonino AL 7
SEMANA 04	Sopa de estrellitas con espinacas AL 1, 3	Crema de zanahoria	Espaguetis boloñesa AL 1, 3, 14	Ensalada campesina *(lechuga, garbanzos, tomate, queso y aceitunas)* AL 7, 14	Arroz con salsa de tomate y verduritas AL 14
	Filetes de pollo en salsa de champiñones con judías al vapor AL 14	Tortilla paisana con ensalada *(tomate y atún)* AL 3, 4, 14	Guiso de choupa con verduritas AL 11, 14	Codillo al horno con espirales al vapor AL 1, 3, 14	Merluza a la romana con ensalada *(lechuga, aceitunas y maíz)* AL 1, 3, 4, 14
	Fruta	Yogur AL 7	Fruta	Fruta	Yogur AL 7