

JARDANAY ES:

Sabor

Amor

Frescura

Seguridad

Compromiso

Educación

JARDANAY EN CASA

¿SABÍAS QUE...

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 recobrar 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?

MENÚ 2º TRIMESTRE CURSO 2021-2022



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SEMANA 01

SEMANA 02

SEMANA 03

SEMANA 04

Crema de zanahoria

Sopa de letras con verduras

Potaje de garbanzos y acelgas

Brécol con patatas cocidas y ajadita

Crema de verduras

Lomitos de borriquete a la romana con judías al vapor

Paella de pescado, pollo y calamares

Milanesa napolitana con patatas al horno

Estofado casero de pollo

Hamburguesa casera con espirales al vapor

AL 1, 3, 4

AL 4, 11, 14

AL 1, 3, 7, 13

AL 14

AL 1, 3, 7, 13

Fruta

Yogur AL 7

Fruta

Yogur AL 7

Fruta

Patatas a la riojana

Crema campera

Alubias vegetales

Spaguetti boloñesa

Sopa cous cous con espinacas

AL 6, 7, 14

AL 1, 3, 4

AL 3

AL 1, 3, 14

AL 1, 3, 14

Colitas de bacalao a la romana con brécol al horno

Pizza artesana de tomate jamón y mozzarella

Tortilla española con zanahoria baby y guisantes

Lomitos de borriquete en salsa con coliflor al horno

Jamón asado en su jugo con arroz al horno

AL 1, 3, 4

AL 1, 3, 6, 7, 9

AL 3

AL 1, 3, 4, 14

AL 14

Yogur AL 7

Fruta

Fruta

Fruta

Danonino AL 7

Lentejas estofadas con chorizo

Fideuá con pisto de verduras

Crema de calabacín

Caldo gallego de repollo

Sopa de estrellitas con verduras

AL 1, 3, 7, 14

AL 7

AL 14

AL 1, 3, 4

AL 1, 3

Merluza a la romana con patatas y zanahoria

Lomo de cerdo a las finas hierbas con brécol al vapor

Pollo asado con patatas al horno

Merluza a la romana con espirales al horno

Albóndigas de la abuela en salsa de tomate con arroz al horno

AL 1, 3, 14

AL 14

AL 14

AL 1, 3, 4

AL 1, 3, 7, 13, 14

Fruta

Yogur AL 7

Fruta

Yogur AL 7

Fruta

Judías con huevo cocido y ajada

Arroz con salsa de tomate y verduras

Macarrones gratinados

Lentejas vegetales

Sopa jardinera con fideos

AL 3

AL 14

AL 1, 3, 7

AL 7

AL 1, 3, 9

Lasaña clásica de atún

Filete de pollo en salsa de champiñones con judías al horno

Guiso de calamares con patatas y verduras

Tortilla paisana con zanahoria baby y guisantes

Guiso tradicional de ternera

AL 1, 3, 4, 7

AL 14

AL 11, 14

AL 3

AL 14

Fruta

Chocolatina AL 7, 8

Fruta

Yogur AL 7

Fruta

ALÉRGENOS AL

- 1 Gluten
- 2 Crustáceos
- 3 Huevos
- 4 Pescados
- 5 Cacahuets
- 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	Proteínas (g)	Glúcidos (g)	Lípidos (g)
●	776,3	33,8	109,4	22,9
●	829,6	33,5	115,2	26,1
●	824,0	37,1	114,5	24,2
●	834,9	36,1	115,7	25,3

* 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