

JARDANAY ES:

Sabor

Amor

Frescura

Seguridad

Compromiso

Educación



¿SABÍAS QUE...

Comer despacio es mucho mejor para nuestra salud?

Pues sí. 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?

JARDANAY EN CASA

MENÚ 3^{ER} TRIMESTRE CURSO 2021-2022



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

SEMANA 01

Arroz con salsa de tomate y verduritas

AL 14

Merluza a la romana con patatas asadas

AL 1, 3, 4

Chocolatina AL 7, 8

Lentejas vegetales

AL 7

Pizza artesana de tomate, jamón y mozzarella

AL 1, 3, 6, 7, 9

Fruta

Ensaladilla rusa

AL 3, 4, 14

Lomitos de borriquete en salsa con brécol al horno

AL 1, 3, 4, 14

Yogur AL 7

Crema de calabacín

AL 1, 3, 14

Pollo asado con espirales al vapor

AL 1, 3, 14

Fruta

Patatas a la riojana

AL 6, 7, 14

Lasaña boloñesa

AL 1, 3, 7, 14

Fruta

SEMANA 02

Sopa jardinera con fideos

AL 1, 3, 9

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

AL 1, 3, 7, 13, 14

Fruta

Crema de verduras

AL 4, 11, 14

Paella de pescado, pollo y calamares

AL 4, 11, 14

Yogur AL 7

Brécol con huevo y ajada

AL 3

Guiso tradicional de ternera

AL 14

Fruta

Ensalada italiana

(pasta, tomate, atún y aceitunas verdes)

AL 1, 3, 4, 14

Lomitos de borriquete a la romana con patatas y zanahoria al horno

AL 1, 3, 4

Fruta

Alubias vegetales

AL 1, 3, 7, 13

Milanesa a la napolitana con judías al horno

AL 1, 3, 7, 13

Yogur AL 7

SEMANA 03

Macarrones gratinados

AL 1, 3, 7

Tortilla española con guisantes y zanahoria

AL 3

Yogur AL 7

Fideuá con pisto de verduras

AL 1, 3

Lomo de cerdo a las finas hierbas con brécol al vapor

AL 14

Fruta

Lentejas estofadas con chorizo

AL 1, 6, 7, 14

Colitas de bacalao a la romana con judías al horno

AL 1, 3, 4

Fruta

Crema campera

AL 1, 3, 7, 13, 14

Hamburguesa casera con arroz al horno

AL 1, 3, 7, 13, 14

Fruta

Sopa de letras con zanahoria

AL 1, 3

Merluza a la gallega con patata panadera

AL 4, 14

Danonino AL 7

SEMANA 04

Ensalada tres delicias (arroz, jamón, zanahoria y maíz)

AL 6, 14

Lasaña clásica de atún

AL 1, 3, 4, 7

Fruta

Sopa de estrellas con espinacas

AL 1, 3

Filetes de pollo en salsa de champiñones con judías al vapor

AL 14

Yogur AL 7

Crema de zanahoria

AL 3

Tortilla paisana con guisantes y zanahoria

AL 3

Fruta

Espaguetis boloñesa

AL 1, 3, 14

Guiso de choupa con verduritas

AL 11, 14

Fruta

Ensalada campesina (lechuga, garbanzos, tomate, queso y aceitunas)

AL 7, 14

Codillo al horno con espirales al vapor

AL 1, 3, 14

Yogur AL 7

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	Proteínas (g)	Glúcidos (g)	Lípidos (g)
●	873,5	38,1	118,6	27,4
●	836,0	36,8	105,2	29,8
●	827,7	34,2	112,4	26,8
●	815,3	35,0	118,6	22,3

* 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