

CALENDARIO

ENERO						
L	M	X	J	V	S	D
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

FEBRERO						
L	M	X	J	V	S	D
6	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

MARZO						
L	M	X	J	V	S	D
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

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)
●	802,0	33,2	99,2	30,3
●	853,0	35,2	111,9	29,4
●	804,5	34,2	113,9	23,5
●	839,1	34,2	117,8	25,7

DESAYUNOS

*Zumos naturales de naranja recién exprimidos.

*Una pieza de fruta y/o yogur.

*Leche entera con cacao (1 cucharada sopera diluida en 1L de leche)

*Alternamos entre:

-Cereales Corn Flakes y de Avena (ambos sin azúcares añadidos)

-Pan con aceite de oliva, mermelada o mantequilla.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SEMANA 01	SEMANA 02	SEMANA 03	SEMANA 04	
<p>Brécol con ajada</p> <p>Fusilis con salmón y verduritas ^{AL} 1,3,4,14</p> <p>Fruta</p>	<p>Crema campera</p> <p>Milanesa napolitana con patatas al horno ^{AL} 1,3,7,13</p> <p>Yogur natural ^{AL} 7</p>	<p>Ensalada de la huerta con queso (lechuga, tomate, zanahoria y queso) ^{AL} 7, 14</p> <p>Garbanzos estofados con chorrito y huevo picado ^{AL} 3, 6, 7, 14</p> <p>Fruta</p>	<p>Sopa de fideos con verduras ^{AL} 1, 3, 9</p> <p>Cerdo guisado a la jardinera ^{AL} 14</p> <p>Fruta</p>	<p>Aroz con champiñones y salsa de tomate ^{AL} 14</p> <p>Pescado del día con ensalada (lechuga, cebolla y maíz) ^{AL} 1, 2, 3, 4, 11, 14</p> <p>Yogur natural ^{AL} 7</p>
<p>Crema de zanahoria</p> <p>Pizza artesana de tomate, jamón y mozzarella ^{AL} 1,3,4,6,7,8,9</p> <p>Yogur natural ^{AL} 7</p>	<p>Sopa de estrellas con espinacas ^{AL} 1,3</p> <p>Arroz a la marinera con merluza y salsa de tomate ^{AL} 4,14</p> <p>Fruta</p>	<p>Lentejas estofadas ^{AL} 7</p> <p>Hamburguesa casera al horno con ensalada (lechuga, zanahoria y maíz) ^{AL} 1, 3, 7, 13, 14</p> <p>Yogur natural ^{AL} 7</p>	<p>Espirales gratinadas ^{AL} 1,3,7</p> <p>Lomitos de borriquete en salsa con judías al horno ^{AL} 1, 2, 3, 4, 11, 14</p> <p>Fruta</p>	<p>Alubias vegetales</p> <p>Tortilla española con ensalada (tomate y atún) ^{AL} 3, 4, 14</p> <p>Fruta</p>
<p>Coliflor con ajada y taquitos de jamón ^{AL} 6</p> <p>Guiso tradicional de ternera ^{AL} 14</p> <p>Fruta</p>	<p>Caldo gallego</p> <p>Filete de pollo en salsa de champiñones con hélices al vapor ^{AL} 1, 3, 14</p> <p>Chocolatina ^{AL} 7, 8</p>	<p>Arroz con salsa de tomate y verduritas ^{AL} 14</p> <p>Merluza a la romana con ensalada (lechuga, cebolla y zanahoria) ^{AL} 1, 2, 3, 4, 11, 14</p> <p>Fruta</p>	<p>Sopa de letras ^{AL} 1, 3</p> <p>Lomo de cerdo a las finas hierbas con brécol al horno ^{AL} 14</p> <p>Yogur natural ^{AL} 7</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Lasaña clásica de atún ^{AL} 1, 3, 4, 7</p> <p>Fruta</p>
<p>Sopa cous cous con zanahoria ^{AL} 1, 3</p> <p>Paella de pescado, pollo y calamares ^{AL} 2, 4, 11, 14</p> <p>Yogur natural ^{AL} 7</p>	<p>Judías a la gallega</p> <p>Macarrones a la boloñesa ^{AL} 1, 3, 14</p> <p>Fruta</p>	<p>Crema de calabacín</p> <p>Tortilla paisana con ensalada (lechuga y cebolla) ^{AL} 3, 14</p> <p>Yogur natural ^{AL} 7</p>	<p>Ensalada italiana (pasta, tomate, queso y aceitunas verdes) ^{AL} 1, 3, 7, 14</p> <p>Filetes de caballa al horno con patata y zanahoria al vapor ^{AL} 2, 4, 11</p> <p>Fruta</p>	<p>Lentejas vegetales ^{AL} 7</p> <p>Albóndigas de la abuela en salsa con arroz al horno ^{AL} 1, 3, 7, 13, 14</p> <p>Fruta</p>

JARDANAY ES:

Sabor

Amor

Frescura

Seguridad

Compromiso

Educación

CEIP SAN FRANCISCO JAVIER

MENÚ 2º TRIMESTRE CURSO 2022-2023

¿SABÍAS QUE...

Frutas de temporada debemos comer en invierno?

Las frutas de temporada son una parte fundamental de nuestra dieta y, como ya debéis saber..., ¡debemos comer por lo menos cinco piezas diarias! Esto se debe a que son ricas en agua, fibra, vitaminas y minerales. Y son indispensables para que nuestro organismo funcione bien y crezcamos sanos y fuertes.

En el caso del invierno, sus frutas de temporada nos ayudan además a prevenir las enfermedades más típicas de esta época del año ya que suelen ser ricas en vitamina C, y aportan un refuerzo para que el sistema inmunitario pueda defenderse de resfriados, gripes e infecciones.

Te recordamos las frutas estrella del invierno:

- **Naranjas:** Es la fruta más representativa de esta época del año. Contiene mucha vitamina C, además de vitaminas A, B y G. También es rica en distintos minerales.
- **Mandarinas:** Además de ricas en vitamina C, ¡son super fáciles de comer! A su vez, aportan vitaminas E y B, y contienen magnesio, calcio y fósforo.
- **Piñas:** Esta fruta exótica también tiene gran cantidad de vitamina C y ayuda a la formación de nuestros huesos.
- **Kiwis:** Además de vitamina C, nos dan gran cantidad de magnesio y potasio.
- **Fresas:** Son ricas en antioxidantes, calcio y vitaminas, además de otros minerales.
- **Caquis:** Aunque sea menos conocido, esta fruta aporta carbohidratos, proteína y vitaminas A, B, C y E. Asimismo, contiene un 80% de agua.

Y tu, ¿prometes probarlas todas?



JARDANAY
COCINA CON
SABOR HECHA
CON ♥