

CALENDARIO

ABRIL						
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

MAYO						
L	M	X	J	V	S	D
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	27	28

JUNIO						
L	M	X	J	V	S	D
29	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

ALÉRGENOS **AL**

- | | |
|--------------|---------------------|
| 1 Gluten | 8 Frutos de cáscara |
| 2 Crustáceos | 9 Apio |
| 3 Huevos | 10 Altramuces |
| 4 Pescados | 11 Moluscos |
| 5 Cacahuets | 12 Mostaza |
| 6 Soja | 13 Granos de sésamo |
| 7 Leche | 14 Sulfitos |

APORTE NUTRICIONAL

Kcal	Proteínas (g)	Glúcidos (g)	Lípidos (g)
797,6	35,8	104,3	26,4
793,8	33,0	109,3	25,0
832,6	33,6	108,7	29,3
802,2	33,6	109,7	25,4

* 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

Brécol a la gallega con pimientos

Crema de calabacín

Ensalada de la huerta
(lechuga, tomate, zanahoria, queso y aceitunas)

Sopa de estrellitas con zanahoria

Alubias vegetales

Fusilis a la marinera *(con merluza)*

Milanesa napolitana al horno con patatas al vapor

Fideos guisados con pollo y verduras

Albóndigas de la abuela en salsa con arroz al horno

Pescado del día con ensalada *(lechuga y tomate)*

AL 1, 3, 4, 14

AL 1, 3, 13

AL 1, 3, 14

AL 1, 3, 7, 13, 14

AL 1, 2, 3, 4, 11, 14

Yogur natural **AL** 7

Fruta

Yogur natural **AL** 7

Fruta

Fruta

SEMANA 02

Sopa jardinera

Ensaladilla rusa

Crema de zanahoria

Judías con ajada

Lentejas estofadas

AL 1, 3, 9

AL 3, 4, 14

AL 1, 2, 3, 4, 11

AL 14

AL 3, 14

Paella de pescado, pollo y calamares

Macarrones a la boloñesa

Lomitos de borriquete a la romana con patatas al horno

Cerdo guisado con patatas y verduras

Tortilla española con ensalada *(lechuga, cebolla y aceitunas)*

AL 2, 4, 11, 14

AL 1, 3, 14

Yogur natural **AL** 7

Fruta

Yogur natural **AL** 7

Fruta

Fruta

SEMANA 03

Crema campera

Patatas a la riojana

Arroz con salsa de tomate y verduras

Espirales gratinadas

Sopa de letras con espinacas

Pizza artesana al horno con tomate, jamón y mozzarella

Merluza a la romana con ensalada *(lechuga, maíz y zanahoria)*

Hamburguesa casera al horno con brécol al vapor

Salteado de garbanzos y atún *(garbanzos, atún, huevo, tomate y lechuga)*

Pollo asado con patatas y zanahorias al horno

AL 1, 3, 4, 6, 7, 8, 9

AL 1, 2, 3, 4, 11, 14

AL 1, 3, 7, 13

AL 3, 4, 14

AL 14

Yogur natural **AL** 7

Fruta

Fruta

Yogur natural **AL** 7

Fruta

SEMANA 04

Coliflor con salsa de tomate

Lentejas vegetales

Ensalada primavera *(lechuga, tomate, jamón york, zanahoria y maíz)*

Crema de verduras

Ensalada italiana *(pasta, tomate, queso y aceitunas verdes)*

Guiso tradicional de ternera

Lomo de cerdo a las finas hierbas con arroz al horno

Lasaña clásica de atún

Tortilla paisana con ensalada *(lechuga, maíz y aceitunas)*

Pescado del día en salsa con judías al horno

AL 14

AL 14

AL 1, 3, 4, 7

AL 3, 14

AL 1, 2, 3, 4, 11

Chocolatina **AL** 7, 8

Fruta

Fruta

Yogur natural **AL** 7

Fruta

JARDANAY ES:

Sabor

Amor

Frescura

Seguridad

Compromiso

Educación

CEIP SAN FRANCISCO JAVIER

MENÚ 3^{er} TRIMESTRE CURSO 2022-2023

¿SABÍAS QUE...

La naturaleza despierta en primavera?

Como sabéis, la primavera es una época de renovación y revitalización, en la que la naturaleza se despierta después del invierno.

¡Pero ojo! Esta temporada puede presentar ciertos desafíos para nuestra salud. Aquí os dejamos algunos **consejos para ayudar a manteneros saludables y positivos durante esta maravillosa estación:**

- 1. Mantén una dieta saludable:** En primavera, ¡tenemos que seguir llevando una dieta equilibrada para mantener el cuerpo sano! Come mucha fruta, verdura, y evita el exceso de azúcar y alimentos procesados... También es importante que bebas suficiente agua.
- 2. Protégete del sol:** La primavera es el momento ideal para disfrutar del aire libre, por lo que hay que protegerse bien del sol. ¡Aplica protector solar en la piel y usa sombreros!
- 3. Mantente activo:** La primavera es una excelente época para hacer ejercicio al aire libre, lo cual ayudará a fortalecer tus músculos y huesos, así como a mantener tu peso saludable.
- 4. Duerme lo suficiente:** El sueño es esencial para nuestra salud y bienestar. Y el tener suficientes horas de sueño durante la primavera, te ayudará a mantener tus defensas fuertes y tu estado de ánimo positivo. ¡Respetar siempre las horas de acostarse y despertarse!
- 5. Lávate las manos:** La primavera también puede traer consigo virus y bacterias. Asegúrate de lavar tus manos regularmente, especialmente antes de comer y después de usar el baño.

Y tu, ¿vas a seguir estos consejos para disfrutar de la primavera?



JARDANAY
COCINA CON
SABOR HECHA
CON ♥