JARDANAY ES:

Compromiso

Sabor

Frescura

Amor

Seguridad

Educación

¿SABÍAS QUE...

En septiembre y octubre en Galicia hay muchos alimentos que alcanzan el momento ideal para consumirlos? ¿Quieres conocer algunos?

Setas
Cuando pensamos en alimentos típicos de septiembre y octubre, las setas saltan a nuestra cabeza inmediatamente. A medida que empiezan a caer las hojas de los árboles, es hora de que los fanáticos de estos alimentos se lancen a los bosques a recolectarlas. Lo fantástico de las setas es que son una fantástica fuente de proteína vegetal y contienen una amplia variedad de minerales, como hierro, fósforo, yodo, magnesio, selenio, calcio o potasio.

¡En septiembre y octubre llegan las castañas a Galicia!
Sí, el magosto no se celebra hasta la primera quincena de noviembre, pero puedes empezar a disfrutar de las castañas mucho antes. Además de deliciosas y sanas, en forma de harina son una alternativa fantástica para los celíacos.

Manzanas asadas y membrillo
Unas manzanas disponibles en septiembre y octubre son las llamadas “de tarde”, y son las perfectas para asar. No hay receta más sencilla, simplemente debes introducirlas al horno y listo. Y si buscas el postre perfecto para estos meses, el membrillo es lo que necesitas. Es el acompañante perfecto del queso fresco con el que acabar una buena comida.

Ya ves, el otoño sigue siendo una época ideal para comer sano y delicioso. ¿Te apuntas?

MENÚ 1ER TRIMESTRE

CURSO 2024-2025

JARDANAY

COCINA CON SABOR HECHA CON ♥

PRIMER TRIMESTRE
CURSO 2024-2025

MENÚ

JARDANAY

SEPTIEMBRE

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

OCTUBRE

L	M	X	J	V	S	D
30	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

NOVIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
28	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

DICIEMBRE

L	M	X	J	V	S	D
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22

ALÉRGENOS (AL)

1 Gluten
2 Crustáceos
3 Huevos
4 Pescados
5 Cacahuetes
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	Proteinas (g)	Glúcidos (g)	Lípidos (g)
	725,9	36,8	92,3	23,1
	778,4	36,6	99,5	25,9
	789,5	33,6	100,7	27,9
	691,4	34,2	87,2	22,8

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 auga suficiente.

Evitar alimentos consumidos en la comida.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 01	Judías a la gallega con pimiento rojo	Crema de calabacín	Brécol al vapor con taquitos de jamón y ajada	Sopa de letras con espinacas (AL) 1, 3, 6, 12 (TR) 2, 4 ,11	Lentejas estofadas (AL) 1
	Filete de pollo en salsa a las finas hierbas con espirales al vapor (AL) 1, 3, 6, 12, 14	Tortilla española al horno con ensalada (lechuga y tomate) (AL) 3, 14	Lasaña clásica de atún (AL) 1, 3, 4, 6, 7, 12	Albóndigas de la abuela en salsa con arroz integral al horno (AL) 1, 3, 6, 7, 12, 13, 14	Merluza a la romana con ensalada (lechuga, maiz y aceitunas) (AL) 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14
	Fruta	Yogur (AL) 7	Fruta	Yogur (AL) 7	Fruta | Pan integral (AL) 1, 13
SEMANA 02	Macarrones integrales gratinados al horno con verduritas (AL) 1, 3, 6, 7, 12	Arroz con champiñones (AL) 14	Crema de zanahoria	Alubias vegetales (TR) 4	Sopa de estrellitas con zanahoria (AL) 1, 3, 6, 12
	Guiso de choupa con calabaza (choupa, patata, calabaza, zanahoria, judía, pimiento) (AL) 2, 4, 11, 14	Garbanzos estofados con chorizo y huevo picado (AL) 3, 6, 7, 9, 14	Lomitos de borriquete a la romana con ensalada (lechuga y tomate) (AL) 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14	Pizza artesana de tomate, jamón y mozzarella (AL) 1, 6, 7, 12	Milanesa napolitana al horno con judías al vapor (AL) 1, 3, 6, 12, 13
	Chocolatina (AL) 7, 8	Fruta	Yogur (AL) 7	Fruta	Fruta | Pan integral (AL) 1, 13
SEMANA 03	Coliflor a la portuguesa (salsa de tomate, pimiento, aceitunas negras)	Lentejas vegetales (AL) 1	Fideos guisados con pisto de verduras (AL) 1, 3, 6, 12	Potaje de garbanzos y acelgas	Crema de verduras
	Paella de pescado, pollo y calamares (AL) 2, 4, 11, 14	Hamburguesa casera al horno con patata al vapor (AL) 1, 3, 6, 7, 12, 13, 14	Merluza en salsa con brécol al horno (AL) 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14	Tortilla paisana al horno con ensalada (tomate, zanahoria y aceitunas) (AL) 3, 14	Codillo asado al horno con espirales al vapor (AL) 1, 3, 6, 12, 14
	Yogur (AL) 7	Fruta	Fruta	Yogur (AL) 7	Fruta | Pan integral (AL) 1, 13
SEMANA 04	Brécol al horno con mozzarella (AL) 7	Crema campera	Judías al horno con huevo cocido y ajada (AL) 3	Sopa jardinera con fideos (AL) 1, 3, 6, 9, 12	Caldo gallego
	Guiso tradicional de ternera con patata y guisantes (AL) 14	Pescado del día a la romana con ensalada (lechuga, maiz y zanahoria) (AL) 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14	Macarrones integrales a la boloñesa (AL) 1, 3, 6, 7, 12, 14 (TR) 4	Pollo asado en su jugo con arroz al horno (AL) 14	Colitas de bacalao con patata y zanahoria al vapor (AL) 1, 3, 4, 6, 12, 14
	Fruta	Yogur (AL) 7	Fruta	Fruta	Danonino | Pan integral (AL) 1, 7, 13

** 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.*