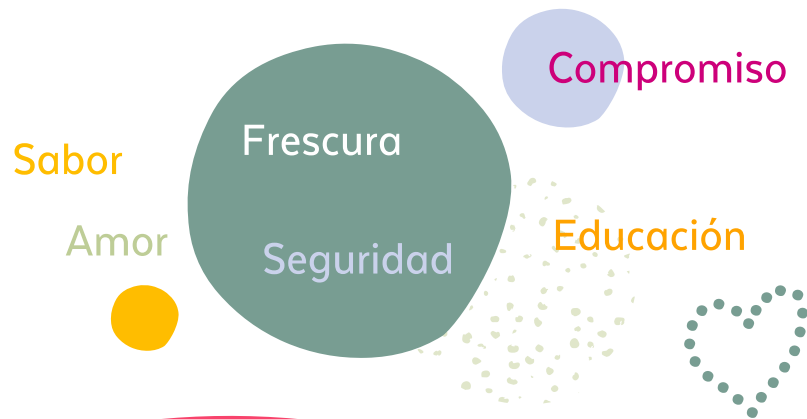


JARDANAY ES:



¿SABÍAS QUE...

El bacalao y la merluza son de los pescados más consumidos en España?

El **BACALAO** reside en zonas de agua frías del norte y es un alimento que triunfa por su sabor, su carne y sus grandes beneficios nutricionales. El bacalao normalmente es un pescado blanco aunque cuando se sala, su porcentaje de grasa aumenta, lo que lo convierte en un pescado azul. ¡Y es capaz de poner la friolera de 7 millones de huevos! aunque solo sobreviven unos pocos..., y normalmente solo 100.000 se convertirán en peces adultos. Eso sí, ¡pueden llegar a vivir hasta 20 años!

¿Y qué me decís de la **MERLUZA**? Es un pescado blanco y de agua salada y uno de los platos más consumidos del mundo por su sabor, su suave textura y todas sus propiedades. Que la merluza es el pescado favorito de los españoles no es de ahora, ya Emilia Pardo Bazán en el primer tercio del XX, se hace eco en sus obras de la afición española por este pescado.

Además las merluzas cuanto más viejas, más huevos ponen. De hecho, una merluza joven puede llegar a poner 100.000 huevos. Y las de mayor longitud ponen hasta.... ¡400.000 huevos de una vez! Y al igual que el bacalao, la merluza puede llegar a vivir hasta 20 años de media, siendo las hembras las que crecen más deprisa y viven más.

Y a ti, ¿qué pescado te gusta más?

MENÚ 2º TRIMESTRE

CURSO 2024-2025



JARDANAY
COCINA CON
SABOR HECHA
CON ♥

ENERO

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

FEBRERO

L	M	X	J	V	S	D
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	1	2

MARZO

L	M	X	J	V	S	D
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	30

ABRIL

L	M	X	J	V	S	D
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13

ALÉRGENOS

1	Gluten	8	Frutos de cáscara
2	Crustáceos	9	Apio
3	Huevos	10	Altramucos
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)
664,4	26,3	97,2	19,0
704,7	32,6	93,3	22,4
731,6	30,2	96,0	25,2
748,8	32,9	94,3	26,7

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 agua suficiente.

Evitar alimentos consumidos en la comida.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 01	Brécol en salsa de tomate con mozzarella al horno AL 7	Caldo gallego AL 7	Guisantes, zanahoria y judías con huevo y ajada AL 3	Sopa jardinera de fideos AL 1, 3, 6, 9, 12	Crema campera AL 1
SEMANA 02	Guiso tradicional de ternera con patata y guisantes AL 14	Colitas de bacalao a la romana con ensalada (tomate, zanahoria y maíz) AL 1, 3, 4, 6, 12, 14	Macarrones integrales a la boloñesa AL 1, 3, 6, 7, 12, 14	Paella de merluza, pollo y calamares AL 2, 4, 6, 11, 14	Tortilla española al horno con ensalada (lechuga y tomate) AL 3, 14
SEMANA 03	Fruta AL 7	Chocolatina AL 7, 8	Fruta AL 7	Yogur AL 7	Fruta Pan integral AL 1, 6, 12, 13
SEMANA 04	Lentejas vegetales AL 1	Sopa de letras con huevo picado AL 1, 3, 6, 12	Espirales vegetales al ajillo con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla y calabacín) AL 1, 3, 6, 12	Crema de zanahoria AL 1, 3, 6, 7, 12, 13, 14	Patatas a la riojana AL 6, 7, 9, 14
SEMANA 05	Pizza artesana de tomate, jamón y mozzarella AL 1, 6, 7, 12	Pollo asado en su jugo con judías al horno AL 14	Alubias guisadas a la marinera con taquitos de salmón AL 4	Albóndigas de la abuela en salsa con arroz integral al horno AL 1, 3, 6, 7, 12, 13, 14	Lomos de borriquete a la romana ensalada (lechuga, aceitunas y zanahoria) AL 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14
SEMANA 06	Yogur AL 7	Fruta AL 7	Yogur AL 7	Fruta AL 7	Fruta Pan integral AL 1, 6, 12, 13
SEMANA 07	Sopa cous cous con verduras AL 1, 3, 6, 12	Arroz integral con guisantes y champiñones AL 14	Crema de calabacín AL 1, 3, 6, 12, 14	Potaje de garbanzos y acelgas AL 3, 14	Fideuá con verduras AL 1, 3, 6, 12
SEMANA 08	Lomo de cerdo en salsa a las finas hierbas con patata y zanahoria AL 1, 3, 7, 14	Pescado del día a la romana con ensalada (lechuga y tomate) AL 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14	Codillo asado al horno con espirales al vapor AL 1, 3, 6, 12, 14	Tortilla paisana al horno con ensalada (lechuga, maíz y aceitunas) AL 3, 14	Merluza en salsa con brécol al horno AL 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14
SEMANA 09	Fruta AL 7	Yogur AL 7	Fruta AL 7	Fruta AL 7	Danonino Pan integral AL 1, 6, 7, 12, 13
SEMANA 10	Judías a la gallega AL 7, 14	Ensalada de la huerta con queso (lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y queso) AL 7, 14	Crema de verduras AL 1	Lentejas estofadas AL 1	Coliflor con salsa de tomate AL 14
SEMANA 11	Lasaña clásica de atún AL 1, 3, 4, 6, 7, 12	Garbanzos estofados con chorizo y huevo picado AL 3, 6, 7, 9, 14	Hamburguesa casera al horno con patata al vapor AL 1, 3, 6, 7, 12, 13, 14	Lomos de borriquete a la romana con ensalada (lechuga y tomate) AL 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14	Filete de pollo en salsa de champis con arroz integral al vapor AL 14
SEMANA 12	Yogur AL 7	Fruta AL 7	Yogur AL 7	Fruta AL 7	Fruta Pan integral AL 1, 6, 12, 13