

CALENDARIO

ABRIL						
L	M	X	J	V	S	D
	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

  

MAYO						
L	M	X	J	V	S	D
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	31

  

JUNIO						
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

ALÉRGENOS

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

APORTE NUTRICIONAL

Kcal	Prot (g)	Gluc (g)	Líp (g)
732,8	30,9	97,7	24,3
721,9	31,1	90,4	26,3
724,8	28,9	93,9	26,2
636,8	27,5	85,5	20,7

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. Acompañales de pan y agua suficiente.

Evitar alimentos consumidos en la comida.

SEMANA 01

LUNES

Brécol al horno con salsa de tomate

Fideos guisados con taquitos de ternera y verduras

AL 1, 3, 6, 12, 14

Fruta | Pan AL 1, 6, 12, 13

MARTES

Crema de verduras y legumbres

Tortilla española al horno con ensalada (tomate y aceitunas)

AL 3, 14

Yogur natural AL 7

Pan integral AL 1, 6, 12, 13

Fruta | Pan integral AL 1, 6, 12, 13

MIÉRCOLES

Pizza artesana de tomate, jamón y mozzarella

AL 1, 6, 7, 12

Alubias vegetales

Fruta | Pan AL 1, 6, 12, 13

Fruta | Pan AL 1, 6, 12, 13

JUEVES

Ensalada mixta (lechuga, tomate, atún, aceitunas y maíz)

AL 4, 14

Arroz al horno con boloñesa de pollo

AL 1, 14

Fruta | Pan AL 1, 6, 12, 13

VIERNES

Macarrones integrales al ajillo con verduras

AL 1, 3, 6, 12

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

AL 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14

Fruta | Pan integral AL 1, 6, 12, 13

SEMANA 02

Sopa jardinera con fideos

AL 1, 3, 6, 9, 12

Estofado casero de pollo y verduras

AL 14

Fruta | Pan AL 1, 6, 12, 13

Ensalada primavera (lechuga, tomate, huevo, zanahoria y maíz)

AL 14

Lasaña casera de atún

AL 1, 3, 4, 6, 7, 12

Fruta | Pan integral AL 1, 6, 12, 13

Crema de zanahoria

Codillo asado en su jugo con arroz integral al vapor

AL 14

Fruta | Pan AL 1, 6, 12, 13

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

AL 7, 14

Garbanzos estofados con huevo picado y verduras

AL 3

Fruta | Pan AL 1, 6, 12, 13

Lentejas vegetales

AL 1

Pescado del día a la romana con ensalada (lechuga, cebolla y aceitunas)

AL 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14

Yogur natural AL 7

Pan integral AL 1, 6, 12, 13

SEMANA 03

Judías con ajada

Macarrones integrales con atún y salsa de tomate

AL 1, 3, 4, 6, 12

Fruta | Pan AL 1, 6, 12, 13

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

AL 7, 14

Paella de pollo y calamares

AL 2, 4, 6, 11, 14

Fruta | Pan integral AL 1, 6, 12, 13

Espirales al horno con tomate y orégano

AL 1, 3, 6, 12

Merluza a la romana con brécol al horno

AL 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14

Fruta | Pan AL 1, 6, 12, 13

Crema campera

Tortilla española al horno con taquitos de chorizo y ensalada

AL 3, 6, 7, 9, 14

Yogur natural AL 7

Pan AL 1, 6, 12, 13

Ensaladilla (patata, judía, zanahoria, guisantes, atún, huevo y aceitunas)

AL 3, 4, 14

Hamburguesa casera al horno con patata al vapor

AL 1, 3, 6, 7, 12, 13, 14

Fruta | Pan integral AL 1, 6, 12, 13

SEMANA 04

Paella vegetal (arroz, zanahoria, judías y pimientos)

Lentejas estofadas con verduras

AL 1

Fruta | Pan AL 1, 6, 12, 13

Crema de calabacín

Pescado del día en salsa con patatas al horno

AL 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14

Yogur natural AL 7

Pan integral AL 1, 6, 12, 13

Sopa cous cous con espinacas

AL 1, 3, 6, 12

Pollo asado en su jugo con brécol al vapor

AL 14

Fruta | Pan AL 1, 6, 12, 13

Ensalada de alubias (alubias, lechuga, tomate, huevo y aceitunas)

AL 3

Albóndigas de la abuela en salsa con macarrones integrales

AL 1, 3, 6, 7, 12, 13, 14

Fruta | Pan AL 1, 6, 12, 13

Patatas guisadas con verduras y pimentón

Rabas de calamar a la andaluza con ensalada (lechuga, maíz y zanahoria)

AL 1, 2, 6, 11, 12, 14

Fruta | Pan integral AL 1, 6, 12, 13

## JARDANAY ES:

Sabor

Amor

Frescura

Seguridad

Compromiso

Educación



## ¿SABÍAS QUÉ...

### Los guisantes no son verduras?

Pues sí, aunque su color nos puede despistar, ¡estas pequeñas bolitas verdes son **legumbres!** Igual que los garbanzos, las judías blancas o las lentejas. ¿Qué más sabemos de ellos?

Pues que suelen comerse en guisos, arroces, en ensaladilla rusa, o simplemente a la plancha y con jamón. Su temporada de consumo fresco es en primavera, cuando su gusto es más sabroso y son más ricos a nivel nutricional. Los nutrientes beneficiosos para la salud que aportan los guisantes son muchos y muy variados:

- Aunque no tanto como el resto de legumbres por la cantidad de agua que tienen, nos aportan un montón de **fibra**. ¡No en vano son legumbres!
- Contienen una gran cantidad de **vitaminas** y **minerales**, como el fósforo, calcio, magnesio o potasio.
- También son ricos en **proteínas**: ¡una ración media de guisantes (150 gramos) tiene tanta proteína como un huevo entero!



Y tú, ¿te animas a consumirlos ahora que están en temporada?

## CEIP NOVO MESOIRO

### MENÚ 3<sup>ER</sup> TRIMESTRE CURSO 2025-2026



## JARDANAY

COCINA CON  
SABOR HECHA  
CON ♥