

CALENDARIO

SEPTIEMBRE						
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	1	2

OCTUBRE						
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

NOVIEMBRE						
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	26	27

DICIEMBRE						
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	23	24	25

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	Proteinas (g)	Glúcidos (g)	Lípidos (g)
789,0	35,6	105,9	24,8
805,7	30,3	120,8	22,4
789,9	33,8	114,3	21,9
803,6	33,3	110,0	25,6

* 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

Sopa cous cous con zanahoria
AL 1, 3

Potaje de garbanzos y acelgas

Crema de calabacín

Fideuá con salsa de tomate
AL 1, 3

Judías con ajada y huevo cocido
AL 3

Guiso tradicional de ternera
AL 14

Hélices con salmón y verduritas
AL 1, 3, 4, 14

Pollo asado con brécol en su salsa
AL 14

Merluza a la romana con ensalada (lechuga, zanahoria y maíz)
AL 1, 3, 4, 14

Albóndigas de la abuela en salsa con arroz al horno
AL 1, 3, 7, 13, 14

Chocolatina AL 7, 8

Fruta

Yogur AL 7

Fruta

SEMANA 02

Crema de verduras

Alubias vegetales

Lentejas estofadas
AL 1

Pisto de verduritas al ajillo

Sopa de letras con espinacas
AL 13

Pizza artesana de tomate, jamón y mozzarella
AL 1, 3, 6, 7, 9

Tortilla española con ensalada (tomate y atún)
AL 3, 4, 14

Lomitos de borriquete en salsa con coliflor
AL 1, 3, 4, 14

Espirales tricolor a la boloñesa
AL 1, 3, 14

Paella de pescado, pollo y calamares
AL 4, 11, 14

Fruta

Danonino AL 7

Fruta

Yogur AL 7

SEMANA 03

Brécol a la riojana
AL 6, 7, 14

Caldo gallego

Arroz con salsa de tomate
AL 14

Sopa de estrellitas con verduras
AL 1, 3

Crema campera

Lomo de cerdo en salsa de champiñones con arroz al vapor
AL 14

Fideos guisados con pollo y verduritas
AL 1, 3, 14

Merluza a la romana con ensalada (lechuga, zanahoria y aceitunas)
AL 1, 3, 4, 14

Hamburguesa casera con patatas al horno
AL 1, 3, 7, 13

Lasaña clásica de atún
AL 1, 3, 7, 4

Yogur AL 7

Fruta

Fruta

Yogur AL 7

Fruta

SEMANA 04

Arroz con champiñones y salsa de tomate
AL 14

Guisantes a la gallega con zanahoria y patatas

Lentejas vegetales
AL 1

Sopa jardinería con fideos
AL 1, 3, 9

Crema de zanahoria

Filete de pollo a las finas hierbas con judías al vapor
AL 14

Espaguetis a la marinera (con merluza)
AL 1, 3, 4

Tortilla paisana con ensalada (lechuga y tomate)
AL 3, 14

Milanesa napolitana con patatas al horno
AL 1, 3, 7, 13

Pescado del dia con ensalada (lechuga, cebolla y aceitunas)
AL 1, 3, 4, 14

Fruta

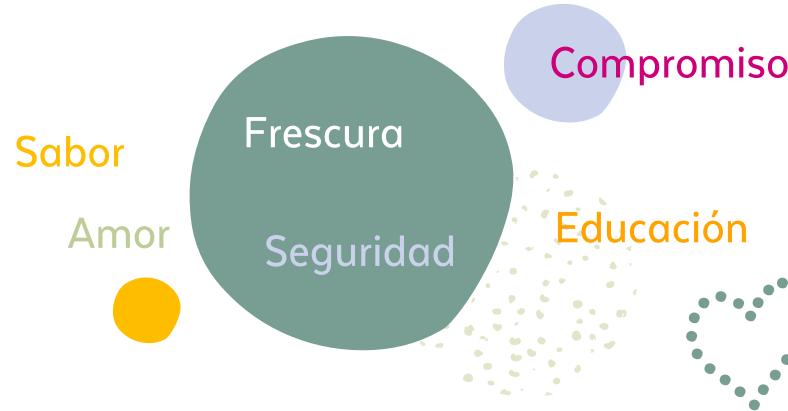
Yogur AL 7

Fruta

Fruta

Yogur AL 7

JARDANAY ES:



¿SABÍAS QUÉ...

En otoño tu cuerpo necesita ciertos alimentos para llevar mejor los cambios de la llegada del frío?

El otoño es una época del año que levanta pasiones por la belleza de sus paisajes, nos vuelven a apetecer las bebidas calientes y podemos hacer planes caseros. ¡Pero también es una época de cambios! Ya que la temperatura empieza a bajar, los días duran menos y hay menos horas de sol, por lo que, a veces, puede que nos sintamos cansados y decaídos.

¿Y qué podemos hacer para mejorar la energía de nuestro cuerpo? Pues dándole por ejemplo un extra saludable de **hierro** que encontrarás en legumbres, frutos secos, cereales integrales y carne. De hecho, procura que no te falten **proteínas**, ya que las necesitarás para afrontar el otoño con garantías. Y recuerda que los alimentos ricos en **potasio** y **magnesio** serán tus mejores amigos para combatir el decaimiento en esta época del año. ¡Los encontrarás en frutas y verduras!

Procura también que no falte la **vitamina D**. Alimentos como los huevos, el atún y el salmón son buenas fuentes de ella. Por último, las **vitaminas del grupo B** y la **vitamina C** también te ayudarán a mantener la energía necesaria y, en este sentido, tus grandes aliadas son las frutas de temporada.

Y tu, ¿estás preparado para recibir el otoño? ¡¡Esperamos que sí!!

CEIP VILA DE RUTIS

MENÚ 1º TRIMESTRE CURSO 2022-2023



JARDANAY
COCINA CON
SABOR HECHA
CON ♥