

CALENDARIO

SEPTIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
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						
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
NOVIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
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						
L	M	X	J	V	S	D
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

ALÉRGICOS 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	Proteínas (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

Guiso tradicional de ternera

AL 14

Chocolatina AL 7, 8

Potaje de garbanzos y acelgas

Hélices con salmón y verduras

AL 1, 3, 4, 14

Fruta

Crema de calabacín

Pollo asado con brécol en su salsa

AL 14

Yogur AL 7

Fideuá con salsa de tomate

AL 1, 3

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

AL 1, 3, 4, 14

Fruta

Judías con ajada y huevo cocido

AL 3

Albóndigas de la abuela en salsa con arroz al horno

AL 1, 3, 7, 13, 14

Fruta

SEMANA 02

Crema de verduras

Pizza artesana de tomate, jamón y mozzarella

AL 1, 3, 6, 7, 9

Fruta

Alubias vegetales

Tortilla española con ensalada (tomate y atún)

AL 3, 4, 14

Danonino AL 7

Lentejas estofadas

AL 1

Lomitos de borriquete en salsa con coliflor

AL 1, 3, 4, 14

Fruta

Pisto de verduras al ajillo

Espirales tricolor a la boloñesa

AL 1, 3, 14

Fruta

Sopa de letras con espinacas

AL 1, 3

Paella de pescado, pollo y calamares

AL 4, 11, 14

Yogur AL 7

SEMANA 03

Brécol a la riojana

AL 6, 7, 14

Lomo de cerdo en salsa de champiñones con arroz al vapor

AL 14

Yogur AL 7

Caldo gallego

Fideos guisados con pollo y verduras

AL 1, 3, 14

Fruta

Arroz con salsa de tomate

AL 14

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

AL 1, 3, 4, 14

Fruta

Sopa de estremitas con verduras

AL 1, 3

Hamburguesa casera con patatas al horno

AL 1, 3, 7, 13

Yogur AL 7

Crema campera

Lasaña clásica de atún

AL 1, 3, 7, 4

Fruta

SEMANA 04

Arroz con champiñones y salsa de tomate

AL 14

Filete de pollo a las finas hierbas con judías al vapor

AL 14

Fruta

Guisantes a la gallega con zanahoria y patatitas

Espaguetis a la marinera (con merluza)

AL 1, 3, 4

Yogur AL 7

Lentejas vegetales

AL 1

Tortilla paisana con ensalada (lechuga y tomate)

AL 3, 14

Fruta

Sopa jardinera con fideos

AL 1, 3, 9

Milanesa napolitana con patatas al horno

AL 1, 3, 7, 13

Fruta

Crema de zanahoria

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

AL 1, 3, 4, 14

Yogur AL 7

JARDANAY ES:

Sabor

Amor

Frescura

Seguridad

Compromiso

Educación

CEIP VILA DE RUTIS

MENÚ 1º TRIMESTRE CURSO 2022-2023

¿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!!



JARDANAY
COCINA CON
SABOR HECHA
CON ♥