

## 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. Acompañadas de pan y agua suficiente.

Evitar alimentos consumidos en la comida.

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

### SEMANA 01

Brécol al horno con salsa de tomate

Crema de verduras y legumbres

Pizza artesana de tomate, jamón y mozzarella

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

Macarrones integrales al ajillo con verduras

Fideos guisados con taquitos de ternera y verduras

Tortilla española al horno con ensalada (tomate y aceitunas)

Alubias vegetales

Arroz al horno con boloñesa de pollo

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

AL 1, 3, 6, 12, 14

AL 3, 14

AL 1, 6, 7, 12

AL 4, 14

AL 1, 3, 6, 12

Fruta | Pan AL 1, 6, 12, 13

Yogur AL 7  
Pan integral AL 1, 6, 12, 13

Fruta | Pan AL 1, 6, 12, 13

Fruta | Pan AL 1, 6, 12, 13

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

### SEMANA 02

Sopa jardinera con fideos

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

Crema de zanahoria

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

Lentejas vegetales

Estofado casero de pollo y verduras

Lasaña casera de atún

Codillo asado en su jugo con arroz integral al vapor

Garbanzos estofados con huevo picado y verduras

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

AL 1, 3, 6, 9, 12

AL 14

AL 14

AL 7, 14

AL 1

Fruta | Pan AL 1, 6, 12, 13

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

Fruta | Pan AL 1, 6, 12, 13

Fruta | Pan AL 1, 6, 12, 13

Yogur AL 7  
Pan integral AL 1, 6, 12, 13

### SEMANA 03

Judías con ajada

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

Espirales al horno con tomate y orégano

Crema campera

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

Macarrones integrales con atún y salsa de tomate

Paella de pollo y calamares

Merluza en salsa con brécol al horno

Tortilla española al horno con taquitos de chorizo y ensalada

Hamburguesa casera al horno con patata al vapor

AL 1, 3, 4, 6, 12

AL 7, 14

AL 1, 3, 6, 12

AL 3, 4, 14

Fruta | Pan AL 1, 6, 12, 13

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

Fruta | Pan AL 1, 6, 12, 13

Yogur AL 7 | Pan AL 1, 6, 12, 13

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

### SEMANA 04

Paella vegetal (arroz, zanahoria, judías y pimientos)

Crema de calabacín

Sopa cous cous con espinacas

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

Patatas guisadas con verduras y pimentón

Lentejas estofadas con verduras

Pescado del día en salsa con patatas al horno

Pollo asado en su jugo con brécol al vapor

Albóndigas de la abuela en salsa con macarrones integrales

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

AL 1

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

AL 14

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

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

Fruta | Pan AL 1, 6, 12, 13

Yogur AL 7  
Pan integral AL 1, 6, 12, 13

Fruta | Pan AL 1, 6, 12, 13

Fruta | Pan AL 1, 6, 12, 13

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:

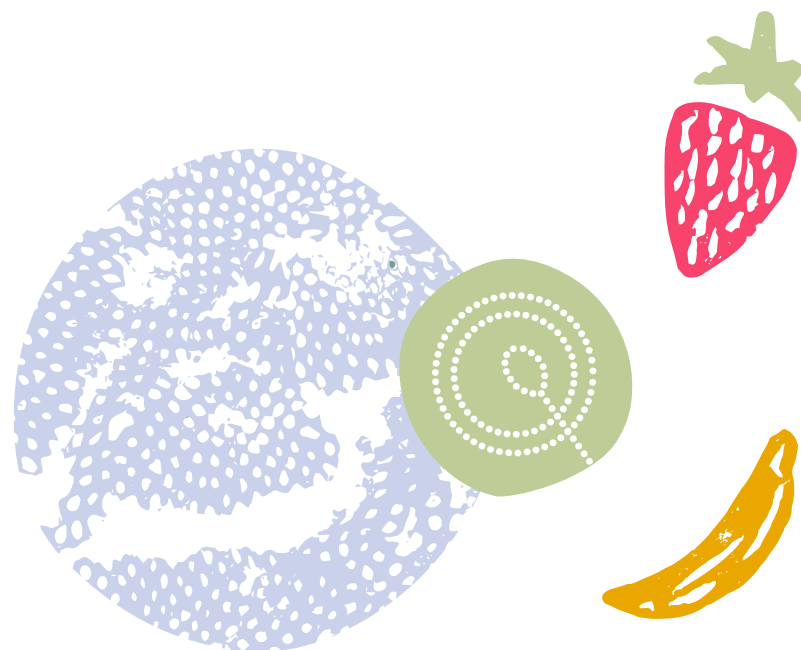
- Aunque no tanto como el resto de legumbres por la cantidad de agua que tienen, nos aportan un montón de **fibra**. ¡No en vano son legumbres!
- Contienen una gran cantidad de **vitaminas** y **minerales**, como el fósforo, calcio, magnesio o potasio.
- También son ricos en **proteínas**: ¡una ración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



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

## MENÚ 3<sup>er</sup> TRIMESTRE

CURSO 2025 - 2026



## JARDANAY

COCINA CON  
SABOR HECHA  
CON ♥