

SEPTIEMBRE
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

OCTUBRE
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
26 27 28 29 30 31 1

NOVIEMBRE
L M X J V S D
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 28 29

DICIEMBRE
L M X J V S D
30 1 2 3 4 5 6
7 8 9 10 11 12 13
14 15 16 17 18 19 20
21

ALÉRGENOS
1 Gluten
2 Crustáceos
3 Huevo
4 Pescado
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 Prot (g) Gluc (g) Líp (g)
692,1 30,3 88,5 23,2
729,2 29,5 100 23,6
722,3 29,8 96,9 23,9
699,9 28,0 90,1 25,3

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 auga suficiente.
Evitar alimentos consumidos en la comida.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 01	Pizza artesana de tomate, pavo y mozzarella AL 1, 6, 7, 12 Lentejas estofadas con patata y verduras (zanahoria, pimienta y calabacín) AL 1 Fruta Pan AL 1, 6, 12, 13	Arroz integral al horno con atún y salsa de tomate AL 4 Lomo fresco de cerdo al horno con ensalada (lechuga, cebolla y maíz) AL 1, 3, 7, 14 Fruta Pan integral AL 1, 6, 12, 13	Sopa de estrellitas con zanahoria AL 1, 3, 6, 12 Pollo asado en su jugo con judías al vapor AL 1, 3, 6, 7, 12, 14 Yogur natural AL 7 Pan AL 1, 6, 12, 13	Potaje de garbanzos y acelgas AL 3, 14 Tortilla española al horno con ensalada (lechuga y tomate) AL 3, 14 Fruta Pan AL 1, 6, 12, 13	Crema de calabaza AL 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14 Merluza a la romana con ensalada (lechuga, zanahoria y aceitunas) AL 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14 Fruta Pan integral AL 1, 6, 12, 13
SEMANA 02	Brécol con guisantes a la gallega AL 6 Ternera guisada con patatas dado y verduritas Yogur natural AL 7 Pan AL 1, 6, 12, 13	Paella vegetal (zanahoria, judía y pimienta) AL 6 Alubias estofadas con verduras Fruta Pan integral AL 1, 6, 12, 13	Crema de calabacín AL 3, 7, 14 Tortilla al horno rellena de queso con ensalada (tomate y cebolla) AL 3, 7, 14 Fruta Pan AL 1, 6, 12, 13	Macarrones integrales con tomate, champiñones y albahaca AL 1, 3, 6, 9, 12 Bertorella a la romana con ensalada (lechuga, maíz y aceitunas) AL 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14 Fruta Pan AL 1, 6, 12, 13	Patatas guisadas con huevo, verduras y pimentón AL 3 Filete de pollo al horno con ensalada (lechuga y tomate) AL 14 Fruta Pan integral AL 1, 6, 12, 13
SEMANA 03	Coliflor con tomate y orégano AL 1, 3, 4, 6, 7, 12 Lasaña clásica de atún AL 1, 3, 4, 6, 7, 12 Fruta Pan AL 1, 6, 12, 13	Crema de zanahoria AL 3, 6, 9, 14 Tortilla al horno con taquitos de chorizo y ensalada (tomate y aceitunas) AL 3, 6, 9, 14 Yogur natural AL 7 Pan integral AL 1, 6, 12, 13	Arroz integral al horno con salsa de tomate y champiñones AL 3 Garbanzos guisados con huevo picado y verduras AL 3 Fruta Pan AL 1, 6, 12, 13	Lentejas vegetales AL 1 Hamburguesa casera al horno con ensalada (lechuga, zanahoria y maíz) AL 1, 3, 6, 7, 12, 13, 14 Fruta Pan AL 1, 6, 12, 13	Fideua con pisto de verduras (puerro, pimienta, calabaza, calabacín y zanahoria) AL 1, 3, 6, 12 Borriquete a la romana con ensalada (lechuga y tomate) AL 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12, 14 Fruta Pan integral AL 1, 6, 12, 13
SEMANA 04	Judías con ajada AL 1, 3, 6, 12 Macarrones integrales con boloñesa vegetal (de soja texturizada ECO) AL 1, 3, 6, 12 Fruta Pan AL 1, 6, 12, 13	Caldo gallego con alubias (repollo, alubias y patata) AL 4, 14 Lomos de salmón al horno con ensalada (tomate y zanahoria) AL 4, 14 Fruta Pan integral AL 1, 6, 12, 13	Arroz con verduritas AL 3, 14 Tortilla al horno con pimiento y ensalada (lechuga y tomate) AL 3, 14 Fruta Pan AL 1, 6, 12, 13	Crema de verduras AL 1, 2, 6, 11, 12, 14 Rabas de calamar a la andaluza con ensalada (lechuga, maíz y zanahoria) AL 1, 2, 6, 11, 12, 14 Yogu natural AL 7 Pan AL 1, 6, 12, 13	Sopa jardinera con fideos AL 1, 3, 6, 9, 12 Albóndigas caseras al horno con patata y zanahoria al vapor AL 1, 3, 7, 13, 14 Fruta Pan integral AL 1, 6, 12, 13

JARDANAYES:

Sabor

Amor

Frescura

Seguridad

Compromiso

Educación



¿SABÍAS QUÉ...

La primera semana de cole existe un dinosaurio secreto: ¡el Alumnosaurio!

Se le reconoce porque camina como un zombi, tiene los ojos medio cerrados y bosteza tan fuerte que casi se traga el patio. ¡Se cura con un buen plato de comida y un poquito de juego!

Y que existen las "mochilas cohete"?

El primer día de clase las mochilas no llevan libros... ¡llevan motores invisibles! Por eso pesan tanto. Si te fijas bien, algunos compañeros no caminan hacia el cole, ¡parece que la mochila los lleva a ellos volando como un astronauta!

Además, ¡en todas las clases vive un monstruo invisible muy travieso! No asusta a nadie, pero tiene mucha hambre y su comida favorita son los tapones de los bolis y las gomas de borrar. Si se te pierde una... ¡ya sabes quién se la ha desayunado!

Y para ti, ¿cómo ha sido tu primer día de clase?



MENÚ Primer Trimestre curso 2026-2027



JARDANAY

COCINA CON
SABOR HECHA
CON ♥