

CALENDARIO

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
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

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

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	Proteínas (g)	Glúcidos (g)	Lípidos (g)
793,7	34,8	107,7	24,8
806,6	34,4	100,5	29,7
800,7	32,0	106,5	27,4
780,1	33,2	97,4	28,6

* 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 jardinera

Pasta soup with vegetables

(AL) 1, 3, 7, 9

Tenera guisada con verdura y patata al vapor

Beef stewed with vegetables and steamed potatoes

(AL) 14

Fruta. Chocolate

Fruit. Chocolate bar

(AL) 7, 8

Macarrones a la boloñesa

Macaroni bolognese

(AL) 1, 3, 14

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

Deep-fried battered hake with salad

(AL) 1, 3, 4, 14

Fruta

Fruit

Arroz con champiñones

Rice with mushrooms

(AL) 14

Tortilla española con ensalada (lechuga, tomate y zanahoria)

Spanish omelette with salad

(AL) 3, 14

Fruta

Fruit

Crema campera

Carrot, leek and pumpkin cream

(AL) 9

Codillo al horno con espirales al vapor

Knuckle baked with steamed pasta

(AL) 1, 3, 14

Fruta

Fruit

Lentejas con vegetales

Lentils with vegetables

(AL) 1, 7

Filete de atún a la plancha con patatas fritas

Grilled tuna with fries

(AL) 4

Fruta. Yogur

Fruit. Yoghurt

(AL) 7

SEMANA 02

Judías con tomate y huevo cocido

Green beans with boiled egg in tomato sauce

(AL) 3

Espirales con taquitos de salmón y verduras

Pasta with diced salmon and vegetables

(AL) 1, 3, 4

Fruta

Fruit

Crema de calabacín

Zucchini cream

(AL) 7, 9

Filete ruso con ensalada (lechuga, tomate y cebolla)

Breaded pork with salad

(AL) 1, 3, 7, 14

Fruta

Fruit

Sopa de cus-cús

Pasta soup

(AL) 1, 3, 7, 9

Pollo asado con brécol en su salsa

Roast chicken with broccoli

(AL) 14

Fruta. Yogur

Fruit. Yoghurt

(AL) 7

Arroz con verduras

Rice with vegetables

(AL) 4, 14

Bacalao en salsa con verduras y patata panadera

Cod in vegetable sauce with roasted potatoes

Fruta

Fruit

Alubias con vegetales

Bean stew with vegetables

(AL) 1, 6, 7, 14

Pizza artesana de jamón, queso, taquitos de tomate y albahaca

Pizza with ham, cheese and mushrooms

(AL) 1, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 14

Fruta. Petit-suisse

Fruit. Petit-suisse

(AL) 7

SEMANA 03

Fideuá con verduras

Fideuá with vegetables

(AL) 1, 3

Tortilla española con ensalada de tomate y atún

Spanish omelette with salad

(AL) 3, 4, 14

Fruta

Fruit

Lentejas con vegetales

Lentils with vegetables

(AL) 1, 7

Bolitas caseras de merluza en salsa con patatas fritas

Homemade baked hakeballs with fries

(AL) 1, 4

Fruta

Fruit

Crema de zanahoria

Carrot cream

(AL) 7, 9

Lomo en salsa de naranja con patatas al vapor

Roasted pork loin in orange sauce with steamed potatoes

(AL) 3

Fruta. Yogur

Fruit. Yoghurt

(AL) 7

Potaje de garbanzos con acelgas

Chickpea stew with chards

(AL) 7

Lasaña clásica de atún

Tuna lasagne

(AL) 1, 3, 4, 7, 8

Fruta

Fruit

Sopa de estrellas

Pasta soup

(AL) 1, 3, 7, 9

Rollitos de pollo, huevo y verduras con ensalada (lechuga y tomate)

Chicken, egg and vegetable rolls with salad

(AL) 1, 3, 6, 14

Fruta. Yogur

Fruit. Yoghurt

(AL) 7

SEMANA 04

Coliflor con salsa de tomate

Cauliflower in tomato sauce

(AL) 1, 3, 7, 9

Taquitos de pollo al horno con patatas fritas

Baked chicken dices with fries

Fruta

Fruit

Sopa de fideos

Pasta soup

Escalopines de cerdo al horno con ensalada (lechuga, tomate y zanahoria)

Roast pork loin with salad

(AL) 1, 14

Fruta. Yogur

Fruit. Yoghurt

(AL) 7

Ensalada de pasta (lacitos vegetales, tomate, huevo, maíz, atún y aceitunas)

(AL) 1, 3, 4

Merluza en salsa con verduras y patata panadera

Hake in vegetable sauce with roasted potatoes

(AL) 4, 14

Fruta

Fruit

Caldo de repollo

Cabbage broth

Albóndigas caseras al horno con arroz al vapor

Homemade baked meatballs with vegetables and steamed rice

(AL) 1, 3, 7, 14

Fruta. Yogur

Fruit. Yoghurt

(AL) 7

Patatas a la riojana

Rioja-style potatoes

(AL) 7, 9, 14

Rabas de calamar caseras con ensalada (lechuga, zanahoria y maíz)

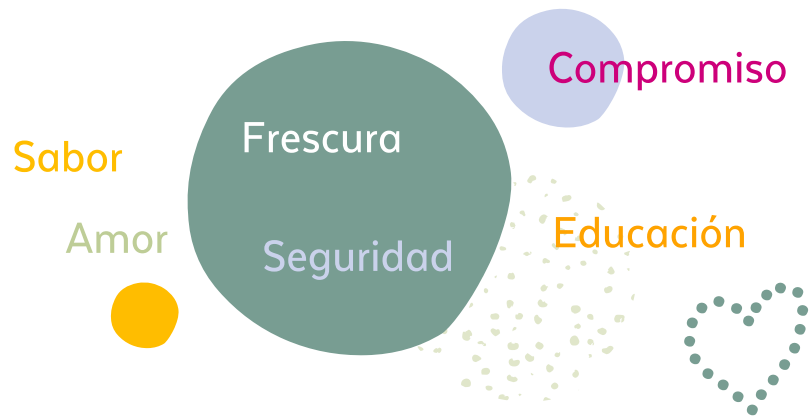
Homemade squid rings with salad

(AL) 1, 3, 11, 14

Fruta

Fruit

JARDANAY ES:



COLEGIO HIJAS DE JESÚS (A Coruña)

MENÚ 1º TRIMESTRE CURSO 2022-2023



¿SABÍAS QUÉ...

Las frutas y verduras cambian de color según la temporada del año? ¡Damos la bienvenida a las de temporada otoño-invierno!

Con la llegada del otoño, vemos como algunos alimentos cambian de color, pasando de verdes y amarillos brillantes a tenues rojos, naranjas y dorados. Y el motivo es el cambio de estación, porque cada temporada del año trae consigo un grupo de frutas y verduras sanas y ricas, que aportan los nutrientes necesarios con los que el cuerpo se prepara para el cambio de temperatura propio de cada estación.

Así, vemos que mientras que la mayoría de estos alimentos que crecen durante la primavera y el verano se consumen en fresco, los de la temporada de otoño e invierno podrán ser preparados en calentitas sopas, caldos y guisos, porque durante el otoño los días empiezan a ser más cortos y frescos, y puede haber mucha lluvia. Por lo tanto, necesitamos alimentos tibios y consistentes que también ayuden a nuestras defensas a protegernos de enfermedades.

Algunas frutas propias de esta hermosa temporada son: naranja, mandarina, pera, uva, manzana, kiwi, higo, arándanos o frutos secos. Y entre las verduras encontramos acelgas, espinacas, coliflor, brócoli, zanahoria, berenjenas, chícharos, calabaza y pimientos, entre otros

Teniendo en cuenta que debemos comer mínimo 3 piezas de frutas y 2 de verduras al día... ¿cuáles son tus favoritas?

JARDANAY
COCINA CON
SABOR HECHA
CON ♥