JARDANAY
COCINA CON SABOR HECHA CON ♥

IHS Jesuitinas Hijas de Jesús

Menú ANTI-ESTREÑIMIENTO

No arroz, zanahoria, plátano, manzana, chocolate

SEGUNDO TRIMESTRE

curso 2025 - 2026

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Sem.1					
8 y 9 ene. 2 - 6 feb.	*Pasta con tomate y champiñones*	*Sopa de letras*	*Judías con ajada*	*Crema de calabacín*	*Lentejas vegetales*
2 - 6 mar.	*Bacalao a la romana con ensalada (tomate y cebolla)*	*Pollo asado en su jugo con brécol al horno*	*Pizza artesana de tomate, atún, mozzarella y champiñones*	*Raxo de cerdo con patatas y pimientos al horno*	*Tortilla española con ensalada (lechuga, cebolla y maiz)*
	Fruta. Pan	*Fruta. Yogur. Pan integral*	*Fruta. Pan*	*Fruta. Pan*	*Fruta. Pan integral*
Sem.2					
12 - 16 ene. 9 - 13 feb.	*Coliflor con huevo y ajada*	*Caldo gallego*	*Fideuá con salsa de tomate*	*Sopa de estrellitas*	*Crema de calabaza*
9 - 13 mar.	*Lomo de cerdo a la naranja con patatas al horno*	*Arroz con pollo salteado en su jugo*	*Croquetas y tiras de merluza caseras con ensalada (lechuga y cebolla)*	*Rollitos de pollo, huevo y verduras con ensalada (lechuga y maíz)*	*Macarrones integrales con atún y salsa de tomate*
	Fruta. Pan	*Fruta. Pan integral*	*Fruta. Pan*	*Fruta. Yogur. Pan*	*Fruta. Pan integral*
Sem.3					
19 - 23 ene. 19 y 20 feb.	*Judías con salsa de tomate*	*Lentejas estofadas*	*Pasta con salsa de tomate*	*Crema de verduras*	*Potaje de garbanzos y acelgas (sin zanahoria)*
16 - 18 mar.	*Tortilla española con ensalada (tomate, queso y albahaca)*	*Hamburguesa de pollo con espirales al horno*	*Lomos de merluza a la romana con ensalada (lechuga y tomate)*	*Ternera guisada con patata y verduritas (sin zanahoria)*	*Filete de atún a la plancha con salsa de tomate y patatas fritas*
	Fruta. Pan	*Fruta. Pan integral*	*Fruta. Pan*	*Fruta. Yogur. Pan*	*Fruta. Pan integral*
Sem.4					
26 - 30 ene. 23 - 27 feb.	*Ensalada de pasta (lacitos vegetales, tomate, huevo y maíz)*	*Sopa jardinera con fideos (sin zanahoria)*	*Crema de verduras*	*Pasta con salsa de tomate*	*Brécol a la gallega*
23 - 27 mar.	*Raxo de pollo con patatas y pimientos al horno*	*Albóndigas caseras al horno con patata cocida*	*Filete de atún a la plancha con patata cocida*	*Alubias vegetales con taquitos de jamón serrano (sin zanahoria)*	*Espiarles con salmón y salsa de tomate*
	Fruta. Pan	*Fruta. Pan integral*	*Fruta. Pan*	*Fruta. Pan*	*Fruta. Yogur. Pan integral*

NOTAS:

- *Con el objetivo de que el alumno no se sienta "discriminado/a", el menú se ajustará lo más posible al menú del resto de compañeros.*
- *Por circunstancias excepcionales, el presente menú podrá ser variado de manera ocasional y siempre pensando en el óptimo funcionamiento del servicio de comedor.*
- *En cualquier caso, sus platos se elaborarán de forma individual siempre que sea necesario, eliminándose el arroz, la zanahoria, la manzana, el plátano y la chocolatina de la dieta del alumno.*