COLEGIO HIJAS DE JESÚS (A Coruña)
CURSO 2025-2026

MENÚ Segundo Trimestre

JARDANAY

ENERO

	L	M	X	J	V	S	D
				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

FEBRERO

	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	1

MARZO

	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

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)
	812,4	30,3	102,7	29,0
	824,6	31,7	100,0	31,2
	846,9	35,1	105,8	29,0
	883,9	33,9	117,3	29,1

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	MIÉRCORES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 01	Arroz integral con tomate y champiñones Brown rice in tomato sauce with mushroom Bacalao a la romana con ensalada (tomate y cebolla) Fried cod with salad AL 1, 3, 4, 6, 12, 14 Fruta Fruit Pan Bread AL 1, 6, 12, 13	Sopa de letras Pasta soup AL 1, 3, 6, 12 Pollo asado en su jugo con brécol al horno Roast chicken with baked broccoli AL 14 Fruta o Yogur Fruit. Yoghurt. AL 7 Pan integral Whole wheat bread AL 1, 6, 12, 13	Judías con ajada Baked beans in garlic sauce Pizza artesana de tomate, atún, mozzarella y champiñones Pizza with tomato, tuna, mozzarella and mushrooms AL 1, 4, 6, 7, 12 Fruta Fruit Pan Bread AL 1, 6, 12, 13	Crema de calabacín Zucchini cream Raxo de cerdo con patata y pimientitos Pork dice with potato and peppers AL 1, 3, 7 Fruta Fruit Pan Bread AL 1, 6, 12, 13	Lentejas vegetales Lentils with vegetables AL 1 Tortilla española con ensalada (lechuga, cebolla y maiz) Spanish omelette with salad AL 3, 14 Fruta Fruit Pan integral Whole wheat bread AL 1, 6, 12, 13
SEMANA 02	Coliflor con huevo y ajada Cauliflower with egg in garlic sauce AL 3 Lomo de cerdo a la naranja con patatas al horno Pork loin in orange sauce with potatoes AL 1, 3, 7 Fruta Fruit Pan Bread AL 1, 6, 12, 13	Caldo gallego Galician broth Arroz con pollo salteado en su jugo Stir-fried chicken and rice AL 14 Fruta Fruit Pan integral Whole wheat bread AL 1, 6, 12, 13	Fideuá con salsa de tomate Pasta in tomato sauce AL 1, 3, 6, 12 Croquetas y tiras de merluza caseras con ensalada Homemade croquettes and hake strips with salad AL 1, 3, 4, 6, 7, 12, 13, 14 Fruta Fruit Pan Bread AL 1, 6, 12, 13	Sopa de estrellitas Pasta soup AL 1, 3, 6, 12 Rollitos de pollo, huevo y verduras con ensalada (lechuga, maiz y zanahoria) Chicken, egg and vegetable rolls with salad AL 1, 3, 6, 14 Fruta o Yogur Fruit. Yoghurt. AL 7 Pan Bread AL 1, 6, 12, 13	Crema de calabaza Pumpkin cream Macarrones integrales con atún y salsa de tomate Whole wheat macaroni with tuna and tomato sauce AL 1, 3, 4, 6, 12, Fruta Fruit Pan integral Whole wheat bread AL 1, 6, 12, 13
SEMANA 03	Judías con salsa de tomate Beaked beans in tomato sauce Tortilla española con ensalada (tomate, queso y albahaca) Spanish omelette with salad AL 3, 7, 14 Fruta Fruit Pan Bread AL 1, 6, 12, 13	Lentejas estofadas Lentils with vegetables AL 1 Hamburguesa de pollo con espirales al horno Roast pork knuckle with paste AL 1, 3, 6, 12, 13, 14 Fruta Fruit Pan integral Whole wheat bread AL 1, 6, 12, 13	Arroz integral con salsa de tomate Brown rice in tomato and mushroom sauce Lomos de merluza a la romana con ensalada (lechuga y tomate) Deep-fried battered hake with salad AL 1, 3, 4, 6, 12, 14 Fruta Fruit Pan Bread AL 1, 6, 12, 13	Crema de verduras | Vegetable cream (calabacín, zanahoria, acelgas, espinacas, judías, cebolla y puerro) Ternera guisada con patata y verduritas Beef stewed with potatoe and vegetables AL 14 Fruta o Yogur Fruit. Yoghurt. AL 7 Pan Bread AL 1, 6, 12, 13	Potaje de garbanzos y acelgas Chickpea stew with chards Filete de atún a la plancha con salsa de tomate y patatas fritas Grilled tuna in tomato sauce with fries AL 4 Fruta Fruit Pan integral Whole wheat bread AL 1, 6, 12, 13
SEMANA 04	Ensalada de pasta | Pasta salad (lacitos vegetales, tomate, zanahoria, huevo y maíz) AL 1, 3, 6, 12 Raxo de pollo con patatas y pimientos al horno Chicken dice with potatoes and peppers AL 1, 3, 7 Fruta Fruit Pan Bread AL 1, 6, 12, 13	Sopa jardinera con fideos Pasta soup with vegetables AL 1, 3, 6, 9, 12 Albóndigas caseras al horno con arroz integral Homemade baked meatballs with brown rice AL 1, 3, 6, 7, 12, 13, 14 Fruta Fruit Pan integral Whole wheat bread AL 1, 6, 12, 13	Crema de zanahoria Carrot cream Lasaña clásica de atún Tuna lasagne AL 1, 3, 4, 6, 7, 12 Fruta Fruit Pan Bread AL 1, 6, 12, 13	Arroz con tomate y verduritas Rice in tomato sauce with vegetables AL 14 Alubias vegetales con taquitos de jamón serrano Vegetable beans with diced serrano ham Fruta Fruit Pan Bread AL 1, 6, 12, 13	Brécol a la gallega Galician-style broccoli Espiarles con salmón y salsa de tomate Pasta with salmon in tomato sauce AL 1, 3, 4, 6, 12 Fruta o Yogur Fruit. Yoghurt. AL 7 Pan integral Whole wheat bread AL 1, 6, 12, 13

** 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.*

COLEGIO HIJAS DE JESÚS *(A Coruña)*

JARDANAY ES:

Compromiso

Sabor

Frescura

Amor

Seguridad

Educación

¿SABÍAS QUÉ...

Antiguamente el año nuevo comenzaba en marzo?

Comenzar el año en el mes de enero nos parece lo más natural del mundo, pero durante siglos, nunca fue así. Al principio, el primer calendario romano solo tenía 10 meses (de marzo a diciembre) ¡Y no había invierno! Este quedaba fuera del calendario y del tiempo ya que se trataba de una etapa sin nombre ni actividad oficial en el Imperio Romano.

No fue hasta finales del siglo VII a.C. cuando el segundo rey de Roma añadió dos nuevos meses de invierno al calendario, llamados Ianuarius (enero) y Februarius (febrero). Sin embargo, el famoso romano Julio César; ya cansado de tanto caos cronológico, encargó una reforma completa del calendario en el año 45 a.C. Este calendario juliano contaba con una duración de 365 días, con un año bisiesto cada cuatro. Orden y equilibrio. Fue entonces cuando el 1 de enero acabó estableciéndose oficialmente como el inicio del año nuevo.

En 1582, el papa Gregorio XIII impulsó una nueva reforma para corregir los errores acumulados en el calendario juliano, que eran muchos. Así nació el calendario gregoriano, que es el que usamos hoy en día, restableciendo a su paso el 1 de enero como el comienzo oficial del año nuevo.

Y tú, ¿cual de ellos seguirías?

MENÚ 2º TRIMESTRE
CURSO 2025-2026

JARDANAY

COCINA CON SABOR HECHA CON ♥