

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SEMANA 01

SEMANA 02

SEMANA 03

SEMANA 04

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
- 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)
●	858,4	32,1	110,2	29,9
●	859,2	32,9	105,0	32,5
●	827,7	33,5	102,1	29,5
●	846,6	33,9	99,2	32,8

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. Acompañalas de pan y agua suficiente.

Evitar alimentos consumidos en la comida.

Ensalada de pasta | Pasta salad
(lacitos vegetales, tomate, zanahoria, huevo y maíz)

AL 1, 3, 6, 12

Bacalao a la romana con ensalada (lechuga y cebolla)

Fried cod with salad
AL 1, 3, 4, 6, 12, 14

Fruta Fruit
Pan Bread AL 1, 6, 12, 13

Coliflor con huevo y ajada
Cauliflower with egg in garlic sauce

AL 3

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 Bread AL 1, 6, 12, 13

Crema de zanahoria
Carrot cream

AL 3, 7, 14

Tortilla española con ensalada (tomate, queso y albahaca)

Spanish omelette with salad
AL 3, 7, 14

Fruta o Yogur Fruit. Yoghurt. AL 7
Pan Bread AL 1, 6, 12, 13

Sopa jardinera con fideos
Pasta soup with vegetables

AL 1, 3, 6, 9, 12

Ternera guisada con patata y verduras

Beef stewed with potatoe and vegetables
AL 14

Fruta o Yogur Fruit. Yoghurt. AL 7
Pan Bread AL 1, 6, 12, 13

Judías con ajada
Baked beans in garlic sauce

AL 1, 3, 7

Raxo de pollo con patatas y pimientos al horno

Chicken dice with potatoes and peppers
AL 1, 3, 7

Fruta o Yogur Fruit. Yoghurt. AL 7
Pan integral Whole wheat bread AL 1, 6, 12, 13

Ensaladilla rusa
Spanish potatoe salad

AL 3, 4, 6, 14

Lomo de cerdo a la naranja con judías al vapor

Pork loin in orange sauce with steamed beans
AL 1, 3, 6, 12, 14

Fruta Fruit
Pan integral Whole wheat bread AL 1, 6, 12, 13

Lentejas vegetales
Lentils with vegetables

AL 1

Arroz con pollo salteado en su jugo

Rice with chicken stir-fried in its own juices
AL 14

Fruta Fruit
Pan integral Whole wheat bread AL 1, 6, 12, 13

Arroz con salsa de tomate
Rice in tomato sauce

AL 1, 3, 6, 12, 14

Escalopines al huevo con ensalada (lechuga, cebolla y zanahoria)

Egg scallop with salad
AL 1, 3, 6, 12, 14

Fruta Fruit
Pan integral Whole wheat bread AL 1, 6, 12, 13

Lentejas estofadas
Sewed lentils

AL 1

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 champiñones
Rice in tomato sauce with mushroom

AL 1, 3, 4, 6, 7, 12, 13, 14

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

Pasta integral con tomate y orégano
Whole wheat pasta in tomato and oregano sauce

AL 1, 3, 6, 12

Lomos de merluza a la romana con ensalada (lechuga, cebolla y maíz)

Deep-fried battered hake with salad
AL 1, 3, 4, 6, 12, 14

Fruta Fruit
Pan Bread AL 1, 6, 12, 13

Brécol con ajada
Broccoli in garlic sauce

AL 1, 3, 4, 6, 12

Macarrones integrales guisados con taquitos de salmón

Wholemeal stewed macaroni with salmon cubes
AL 1, 3, 4, 6, 12

Fruta Fruit
Pan Bread AL 1, 6, 12, 13

Arroz integral con tomate y verduras
Brown rice in tomato sauce with vegetables

AL 14

Tortilla española con ensalada (lechuga, cebolla y maíz)

Spanish omelette with salad
AL 3, 14

Fruta Fruit
Pan Bread AL 1, 6, 12, 13

Fideos guisados con verduras
Noodles stewed with vegetables

AL 1, 3, 6, 12

Alubias vegetales con taquitos de jamón serrano

Vegetable beans with diced serrano ham
AL 1, 6, 12, 13

Fruta Fruit
Pan Bread AL 1, 6, 12, 13

Ensalada primavera | Spring salad
(lechuga, tomate, huevo, maíz y zanahoria)

AL 3, 14

Raxo de cerdo con patata y pimientos

Pork dice with potato and peppers
AL 1, 3, 7

Fruta Fruit
Pan Bread AL 1, 6, 12, 13

Patatas a la riojana
Riojan style potatoes

AL 6, 7, 9, 14

Pollo asado en su jugo con ensalada (lechuga y tomate)

Roast chicken in its own juices with salad
AL 14

Fruta Fruit
Pan Bread AL 1, 6, 12, 13

Crema de calabacín
Zucchini cream

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

Albóndigas caseras al horno con patatitas

Homemade baked meatballs with potatoes
AL 1, 3, 6, 7, 12, 13, 14

Fruta Fruit
Pan integral Whole wheat 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 y tomate)

Chicken, egg and vegetable rolls with salad
AL 1, 3, 6, 14

Fruta o Yogur Fruit. Yoghurt. AL 7
Pan integral Whole wheat bread AL 1, 6, 12, 13

Judías con taquitos de jamón
Baked beans with diced ham

AL 1, 4, 6, 7, 12

Pizza artesana de tomate, atún, mozzarella y champiñones

Pizza with tomato, tuna, mozzarella and mushrooms
AL 1, 6, 12, 13

Fruta Fruit
Pan integral Whole wheat bread AL 1, 6, 12, 13

Crema de legumbres
Legumes cream

AL 4

Filete de atún a la plancha con salsa de tomate y patatas fritas

Grilled tuna in tomato sauce with fries
AL 1, 6, 12, 13

Fruta Fruit
Pan integral Whole wheat bread 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:

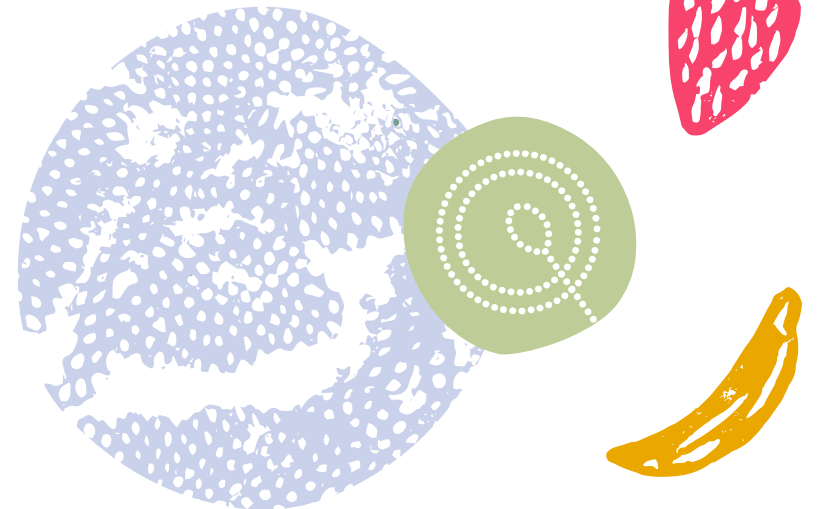
- Aunque no tanto como el resto de legumbres por la cantidad de agua que tienen, nos aportan un montón de **fibra**. ¡No en vano son legumbres!
- Contienen una gran cantidad de **vitaminas y minerales**, como el fósforo, calcio, magnesio o potasio.
- También son ricos en **proteínas**: ¡una ración media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



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

COLEGIO HIJAS DE JESÚS (A Coruña)

MENÚ 3^{ER} TRIMESTRE CURSO 2025-2026



JARDANAY

COCINA CON
SABOR HECHA
CON ♥