

SETEMBRO						
L	M	X	J	V	S	D
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1

  

OUTUBRO						
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

  

NOVEMBRO						
L	M	X	J	V	S	D
30	31	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

  

DECEMBRO						
L	M	X	J	V	S	D
27	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

## ALÉRXENOS

1 Glute	8 Froitos de cáscara
2 Crustáceos	9 Apio
3 Ovos	10 Altramuces
4 Peixes	11 Moluscos
5 Cacahuetes	12 Mostaza
6 Soia	13 Grans de sésamo
7 Leite	14 Sulfitos

## ACHEGA NUTRICIONAL

	Kcal	Prot (g)	Glic (g)	Lip (g)
●	851,4	30,9	118,3	28,3
●	874,0	38,1	118,7	27,4
●	846,8	33,9	116,2	27,4
●	846,8	33,9	116,2	27,4

## RECOMENDACIÓNS

\***ALMORZO:** Combinar aporte proteico (lácteos) con hidratos de carbono (cereais, pan) e vitaminas (froita ou zumo natural).

\***CEA:** Alimentos elaborados de forma lixeira, evitando fritos e comidas graxas para asegurar un bo descanso. Acompañaas de pan e auga suficiente.

Evitar alimentos consumidos no xantar.

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
SEMANA 01	<p>Pizza artesá ao forno de tomate, xamón e mozzarella</p> <p>AL 1, 3, 4, 6, 7, 8, 9</p> <p>Lentellas vexetais con arroz</p> <p>AL 1</p> <p>logur AL 7</p>	<p>Crema de cabaciña</p> <p>Fusilis ao forno con salmón e verduras guisadas</p> <p>AL 1, 3, 4, 6, 12, 14</p> <p>Froita</p>	<p>Sopa xardiñeira con fideos</p> <p>AL 1, 3, 6, 9, 12</p> <p>Polo asado con patacas ao vapor</p> <p>AL 14</p> <p>Chocolatina AL 7, 8</p>	<p>Brécol ao forno con ovo e allada</p> <p>AL 3</p> <p>Guiso tradicional de tenreira con patatiñas</p> <p>AL 14</p> <p>Froita</p>	<p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>AL 14</p> <p>Pescada á romana con ensalada (leituga, millo e cenoria)</p> <p>AL 1, 3, 4, 14</p> <p>Froita</p>
SEMANA 02	<p>Sopa de estreliñas con cenoria</p> <p>AL 1, 3, 6, 12</p> <p>Lombo de porco ás finas herbas con xudías e patacas ao vapor</p> <p>AL 14</p> <p>logur AL 7</p>	<p>Arroz con champiñóns</p> <p>AL 14</p> <p>Tortilla española ao forno con ensalada (leituga e tomate)</p> <p>AL 3</p> <p>Froita</p>	<p>Caldo galego</p> <p>Palometa en salsa de tomate con espaguetis ao vapor</p> <p>AL 1, 2, 3, 4, 6, 11, 12</p> <p>Froita</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Hamburguesa ao forno con arroz ao vapor</p> <p>AL 14</p> <p>Froita</p>	<p>Espirais gratinadas</p> <p>AL 1, 3, 6, 7, 12</p> <p>Guiso de choupa con pataca e verduras</p> <p>AL 2, 11, 14</p> <p>logur AL 7</p>
SEMANA 03	<p>Crema campeira</p> <p>Fideuá de polo e verduras</p> <p>AL 1, 3, 6, 12, 14</p> <p>Froita</p>	<p>Patacas guisadas á rioxana</p> <p>AL 6, 7, 9, 14</p> <p>Pescada en salsa mariñeira con brócoli ao forno</p> <p>AL 1, 3, 4, 14</p> <p>Froita</p>	<p>Revolto de ovo, xamón e champiñóns</p> <p>AL 3</p> <p>Estofado de fabas con verduras e arroz</p> <p>logur AL 7</p>	<p>Sopa de letras con espinacas</p> <p>AL 1, 3, 6, 12</p> <p>Milanesa napolitana ao forno con pataca e cenoria ao vapor</p> <p>AL 1, 3, 13</p> <p>Froita</p>	<p>Coliflora á galega</p> <p>Lasaña clásica de atún</p> <p>AL 1, 3, 4, 7</p> <p>Danonino AL 7</p>
SEMANA 04	<p>Sopa cous cous con verduras</p> <p>AL 1, 3, 6, 12</p> <p>Paella de peixe, polo e luras</p> <p>AL 2, 4, 11, 14</p> <p>logur AL 7</p>	<p>Tosta de tomate, champiñóns e olivas</p> <p>AL 1, 3, 4, 6, 7, 8, 9</p> <p>Potaxe de garavanzos, acelgas e pasta</p> <p>AL 1, 3</p> <p>Froita</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>AL 14</p> <p>Peixe do día á romana con ensalada (leituga, cenoria e millo)</p> <p>AL 1, 3, 4, 14</p> <p>Froita</p>	<p>Xudías con allada</p> <p>Macarróns á boloñesa</p> <p>AL 1, 3, 6, 12</p> <p>Froita</p>	<p>Crema de cenoria</p> <p>Tortilla paisana ao forno con ensalada de tomate e atún</p> <p>AL 3, 4, 14</p> <p>logur AL 7</p>

## JARDANAY É:

Sabor

Amor

Frescura

Seguridade

Compromiso

Educación



## ¿SABÍAS QUÉ...

Hai varias lendas sobre o orixe da tortilla de patacas?

Unha delas sitúano a principios do século XIX, onde din que unha campesiña navarra cociñouna para o xeneral Tomás de Zumalacárregui co único que tiña, que eran patacas, ovos e cebolas. Ao xeneral gustoulle tanto que o fixo popular entre as súas tropas como unha maneira rápida e sinxela de alimentalos.

Sen embargo, outras aseguran que a súa aparición remóntase ao século XVIII na localidade extremeña de Villanueva de la Serena, onde Joseph de Tena Godoy e o marqués de Robledo buscaban elaborar un alimento nutritivo e barato para paliar as hambrunas.

Sexa como sexa, a día de hoxe a tortilla de patacas alimenta a miles de persoas con receitas de todo tipo e cada unha a súa maneira. Grandes, pequenas, moi feitas, pouco feitas, ou con ingredientes variopintos.

E a ti, ¿cómo che gusta máis a tortilla?



## MENÚ PRIMEIRO TRIMESTRE

CURSO 2023-2024



JARDANAY

COCINA CON  
SABOR HECHA  
CON ♥

