

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

SEMANA 01

Xudías á galega

Arroz con salsa de tomate

Crema de verduras

Sopa xardiñeira con fideos

Lentellas con chourizo

Pizza artesá de tomate, xamón e mozzarella

Tortilla española ao forno con ensalada (leituga, millo e cenoria)

Fusilis ao forno con salmón

Albóndegas da avoa en salsa con arroz ao forno

Lomos de borriquete á romana con ensalada (leituga e tomate)

logur

Froita

Danonino

Froita

Froita

SEMANA 02

Crema de cenoria

Coliflor ao forno con allada e ovo cocido

Sopa de cous cous con verduras

Alubias vexetais

Ensalada da horta con queixo (leituga, tomate, cenoria, olivas e queixo)

Filete de polo as finas herbas con arroz ao vapor

Lasaña clásica de atún

Guiso tradicional de tenreira con patacas e chícharos

Pescada á romana con patatiñas ao forno

Macarróns á boloñesa

logur

Froita

Froita

logur

Froita

SEMANA 03

Sopa de estreliañas con espinacas

Lentellas vexetais

Espirais gratinadas

Brécol ao forno con cenoria, chícharos e allada

Crema campeira

Paella de peixe, polo e luras

Tortilla paisana ao forno con ensalada de tomate e atún

Peixe do día en salsa con xudías ao vapor

Garavanzos estofados con patacas, choricíño e ovo picado

Hamburguesa ao forno con espaguetis ao allión

Froita

Froita

logur

Froita

logur

SEMANA 04

Fideos guisados con verduras

Arroz con verduras

Crema de cabaciña

Sopa de letras con cenoria

Caldo galego

Lomo de porco en salsa de champiñóns con brécol ao forno

Pescada á romana con ensalada (leituga, olivas e millo)

Polo asado no seu xugo con patacas ao forno

Guiso de choupa con patacas e verduras

Codillo ao forno con espirais ao vapor

Froita

logur

Froita

Chocolatina

Froita

XANEIRO

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 2 3 4

FEBREIRO

L M X J V S D  
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 1 2 3

MARZO

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

ALÉRXENOS

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

ACHEGA NUTRICIONAL

Kcal	Prot (g)	Glic (g)	Lip (g)
823,8	31,7	111,7	27,8
829,6	38,0	108,2	27,2
844,1	34,1	121,7	24,6
808,9	36,6	110,4	24,6

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.

# JARDANAY É:

Sabor

Amor

Frescura

Seguridade

Compromiso

Educación



## ¿SABÍAS QUÉ...

### Hai moitas tradicións ao redor do Entroido?

Como tódolos anos, ao redor do mes de febreiro celébrase O Entroido, unha das nosas festas preferidas chea de cor, disfraces, música, diversións, festas... e comida.

En canto a súa fecha de celebración, este ano cae o 12, 13 e 14 de febreiro pero, ¿porqué non se celebran sempre na mesma fecha? Convidámosche a que o investigues! Como pista dirémos que a fecha do entroido está relacionada coa fecha en que se celebra a Semana Santa. Entre ambas fechas pasan exactamente 40 días, que é o período coñecido como Coresma.

E ademáis de disfraces e máscaras, nestas fechas prepáranse un montón de receitas tradicionais propias de cada zona xeográfica. Aquí en Galicia temos as filloas tan típicas da nosa terra, as orellas, ou o cocido galego tan rico e agradable en épocas de frío. En Asturias contan co “pote asturiano” ou as “casadielles frites”, en outras zonas máis ao sur preparan salados coma os “crespillos” ou “pestillos andaluces” como postre, a “tortilla de Carnaval”, etc.

E ti, ¿atrévete a probar algún?

# MENÚ SEGUNDO TRIMESTRE

CURSO 2023-2024



JARDANAY

COCINA CON  
SABOR HECHA  
CON ♥