

JARDANAY ES:

Compromiso

Sabor

Frescura

Seguridad

Educación

Amor

¿SABÍAS QUE...

En septiembre y octubre en Galicia hay muchos alimentos que alcanzan el momento ideal para consumirlos? ¿Quieres conocer algunos?

Setas

Cuando pensamos en alimentos típicos de septiembre y octubre, las setas saltan a nuestra cabeza inmediatamente. A medida que empezan a caer las hojas de los árboles, es hora de que los fanáticos de estos alimentos se lancen a los bosques a recolectarlas. Lo fantástico de las setas es que son una fantástica fuente de proteína vegetal y contienen una amplia variedad de minerales, como hierro, fósforo, yodo, magnesio, selenio, calcio o potasio.

¡En septiembre y octubre llegan las castañas a Galicia!

Si, el magosto no se celebra hasta la primera quincena de noviembre, pero puedes empezar a disfrutar de las castañas mucho antes. Además de deliciosas y sanas, en forma de harina son una alternativa fantástica para los celíacos.

Manzanas asadas y membrillo

Unas manzanas disponibles en septiembre y octubre son las llamadas "de tarde", y son las perfectas para asar. No hay receta más sencilla, simplemente debes introducir las al horno y listo. Y si buscas el postre perfecto para estos meses, el membrillo es lo que necesitas. Es el acompañante perfecto del queso fresco con el que acaba una buena comida.

Ya ves, el otoño sigue siendo una época ideal para comer sano y delicioso.

¿Te apuntas?

MENÚ 1^{ER} TRIMESTRE

CURSO 2024-2025



JARDANAY

COCINA CON
SABOR HECHA
CON

SEPTIEMBRE

L M X J V S D
 11 12 13
 14 15 16 18 20
 23 24 25 26 27

OCTUBRE

L M X J V S D
 30 1 2 3 4
 7 8 9 10 11
 14 15 16 17 18
 21 22 23 24 25

NOVIEMBRE

L M X J V S D
 28 29 30
 1 2 3 4 5
 8 10 11 12 13
 16 17 18 19 20

DICIEMBRE

L M X J V S D
 25 26 27 28 29
 1 2 3 4 5
 8 10 11 12 13
 16 17 18 19 20

ALÍGENOS

- 1 Gluten
- 2 Cusúdeos
- 3 Huevos
- 4 Pescados
- 5 Carcabinetes
- 6 Soja
- 7 Leche
- 8 Frutos de cáscara
- 9 Apto
- 10 Alérgenos
- 11 Moluscos
- 12 Mostaza
- 13 Germos de sésamo
- 14 Sulfitos

APORTE NUTRICIONAL

Kcal	Proteínas (g)	Glúcidos (g)	Lípidos (g)
725,9	36,8	92,3	23,1
779,4	36,6	99,5	25,9
789,5	33,6	100,7	27,9
691,4	34,2	87,2	22,8

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 ritos y cantidades excesivas para asegurar un buen descanso. Acompañados de pan y agua suficiente.

Evitar alimentos consumidos en la comida.

LUNES

Judías a la gallega con pimiento rojo

AL 1,3,6,12,14

Fruta

MARTES

Crema de calabacín

AL 3,14

Yogur AL 7

MIÉRCOLES

Brécol al vapor con taquitos de jamón y ajada

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

Fruta

JUEVES

Sopa de letras con espinacas

AL 1,3,6,12 (TR) 2,4,11

Yogur AL 7

VIERNES

Lentejas estofadas

AL 7

Fruta | Pan integral AL 1,13

SEMANA 01

Filete de pollo en salsa a las finas hierbas con espárragos al vapor

AL 1,3,6,12,14

Fruta

Tortilla española al horno con ensalada (lechuga y tomate)

AL 3,14

Yogur AL 7

Lasaña clásica de atún

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

Fruta

Albóndigas de la abuela en salsa con arroz integral al horno

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

Yogur AL 7

Meluzza a la romana con ensalada (lechuga, maíz y aceitunas)

AL 1,2,3,4,6,11,12,14

SEMANA 02

Macarrones integrales gratinados al horno con verduras

AL 1,3,6,7,12

Guiso de choupa con calabaza (choupa, patata, colabazo, zanahoria, judía, pimiento)

AL 2,4,11,14

Chocolatina AL 7,8

Arroz con champiñones

AL 14

Garbanzos estofados con chorizo y huevo picado

AL 3,6,7,9,14

Fruta

Crema de zanahoria

AL 1,2,3,4,6,11,12,14

Lomitos de borriquete a la romana con ensalada (lechuga y tomate)

AL 1,2,3,4,6,11,12,14

Yogur AL 7

Alubias vegetales

(TR) 4

Pizza artesana de tomate, jamón y mozzarella

AL 1,6,7,12

Fruta

Sopa de estrellitos con zanahoria

AL 1,3,6,12

Milanesa napolitana al horno con judías al vapor

AL 1,3,6,12,13

Fruta | Pan integral AL 1,13

SEMANA 03

Paelia de pescado, pollo y calamares

AL 2,4,11,14

Yogur AL 7

Hamburguesa casera al horno con patata al vapor

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

Fruta

Meluzza en salsa con brécol al horno

AL 1,2,3,4,6,11,12,14

Fruta

Tortilla paisana al horno con ensalada (tomate, zanahoria y aceitunas)

AL 3,14

Yogur AL 7

Codillo asado al horno con espárragos al vapor

AL 1,3,6,12,14

Fruta | Pan integral AL 1,13

SEMANA 04

Guiso tradicional de ternera con patata y guisantes

AL 14

Fruta

Pescado del día a la romana con ensalada (lechuga, maíz y zanahoria)

AL 1,2,3,4,6,11,12,14

Yogur AL 7

Macarrones integrales a la boloñesa

AL 1,3,6,7,12,14 (TR) 4

Fruta

Pollo asado en su jugo con arroz al horno

AL 14

Fruta

Cofitas de bacalao con patata y zanahoria al vapor

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

Damonino | Pan integral AL 1,7,13