

JARDANAY ES:

Sabor

Amor

Frescura

Seguridad

Compromiso

Educación

JARDANAY EN CASA

¿SABÍAS QUE...

La pizza margarita debe su nombre a la reina de Italia?

Casi desde que existe el pan, a muchas culturas mediterráneas se les ocurrió crear una base plana a la que colocaban algún alimento por encima. Los antiguos griegos, por ejemplo, aderezaban estos panes con cebolla, ajo y especias y los persas con queso fundido y dátiles. En España, aún hoy en día, tenemos la coca, típica de Cataluña, que tiene variantes dulces y saladas.

La pizza sería la versión italiana y, desde luego, es la que se ha hecho más famosa en todo el mundo. Es un plato muy sabroso, que podemos tomar con ingredientes saludables como las verduras, pero del que no debemos abusar porque tiene, de golpe, muchas calorías juntas.

La pizza tal y como la conocemos ahora nació en la ciudad italiana de Nápoles. En esta ciudad, en la pizzería Bracci, fue donde se popularizó allí por 1889 una pizza muy sencilla, cocinada con tomate, queso mozzarella y albahaca. Justo los tres colores de la bandera italiana. Fue tal el éxito de la pizza que hasta la reina italiana de esa época, Margarita de Saboya, se declaró fan y, en su honor, desde entonces, se rebautizó a la pizza como pizza margarita.

Y tú, ¿a qué pizza rebautizarías con tu nombre?

MENÚ 3^{ER} TRIMESTRE CURSO 2020-2021



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SEMANA 01

SEMANA 02

SEMANA 03

SEMANA 04

Judías con salsa de tomate y huevo cocido

AL 3

Tallarines a la carbonara

AL 1, 3, 7

Petit suisse AL 7

Aroz con salsa de tomate y verduras

AL 14

Colitas de bacalao a la romana con brécol y zanahorias al horno

AL 1, 3, 4

Fruta

Ensalada campesina (lechuga, garbanzos, tomate, queso y aceitunas)

AL 7, 14

Escalopines al huevo con espirales al ajillo

AL 1, 3

Fruta

Sopa de estremitas con espinacas

AL 1, 3

Filete de pollo en salsa de champiñones con arroz y pisto de verduras

AL 14

Yogur AL 7

Crema campera (calabaza, zanahoria, patata y puerro)

Lomitos de borriquete en salsa con patatas asadas

AL 1, 3, 4, 14

Fruta

Brécol con ajada y huevo cocido

AL 3, 14

Albóndigas de la abuela en salsa de tomate con arroz al horno

AL 1, 3, 7, 14

Fruta

Lentejas estofadas con chorizo

AL 7

Guiso de choupa con patatitas

AL 11, 14

Yogur AL 7

Macarrones gratinados

AL 1, 3, 7

Tortilla española con zanahoria baby y guisantes

AL 3

Fruta

Crema de calabacín

Merluza en salsa verde con patatas al vapor

AL 1, 3, 4, 14

Fruta

Ensalada mixta (lechuga, tomate, maíz y zanahoria)

Codillo al horno con espirales al vapor

AL 1, 3, 14

Yogur AL 7

Sopa jardinera con fideos y verduras

AL 1, 3

Milanesa napolitana con patata al horno

AL 1, 3

Chocolatina AL 7, 8

Ensalada italiana (pasta, tomate, aceitunas verdes, zanahoria y maíz)

AL 1, 3

Lomitos de borriquete en salsa con judías al horno

AL 1, 3, 4, 14

Fruta

Crema de verduras

Guiso tradicional de ternera

AL 14

Yogur AL 7

Brécol con zanahoria y ajadita

AL 14

Paella de pescado, pollo y calamares

AL 4, 11, 14

Fruta

Potaje de garbanzos y acelgas

Hamburguesa casera al horno con espirales y salsa de tomate

AL 1, 3, 7

Fruta

Lentejas vegetales

Merluza en salsa con guisantes y zanahoria al horno

AL 1, 3, 4, 14

Fruta

Patatas a la riojana

AL 7, 14

Lomo de cerdo a las finas hierbas con champiñones y judías

AL 14

Yogur AL 7

Spaguetti boloñesa

AL 1, 3, 14

Tortilla paisana con zanahoria baby y guisantes

AL 3

Fruta

Sopa de cuscús con zanahoria

AL 1, 3

Pollo asado con arroz al horno

AL 14

Fruta

Crema de zanahoria

Lasaña clásica de atún

AL 1, 3, 4, 7

Yogur AL 7

ALÉRGICOS AL

- | | |
|--------------|---------------------|
| 1 Gluten | 8 Frutos de cáscara |
| 2 Crustáceos | 9 Apio |
| 3 Huevos | 10 Altramuces |
| 4 Pescados | 11 Moluscos |
| 5 Cacahuetes | 12 Mostaza |
| 6 Soja | 13 Granos de sésamo |
| 7 Leche | 14 Sulfitos |

APORTE NUTRICIONAL

	Kcal	Proteínas (g)	Glúcidos (g)	Lípidos (g)
●	789,6	33	107,8	25,2
●	812,5	36,8	105,6	27
●	818,6	34,9	111,2	26
●	813,4	34,3	116	23,6

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 agua suficiente.

* 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