

CALENDARIO

SEM. 01: XAN: 8-11 FEB: 4-8 MAR: 4-8 ABR: 1-5	SEM. 02: XAN: 14-18 FEB: 11-15 MAR: 11-15 ABR: 8-12
SEM. 03: XAN: 21-25 FEB: 18-22 MAR: 18-22	SEM. 04: XAN: 28-FEB: 1 FEB: 25-MAR: 1 MAR: 26-29

SEMANA 01

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Ovos gratinados con tomate AL 1, 3, 7	Ensaladilla rusa AL 3, 4, 6, 14	Lentellas estofadas con verduras AL 7	Sopa de cus-cús AL 1, 3, 7, 9	Espirales con atún AL 1, 3, 4
Paella de luras e polo AL 1, 3, 11	Pizza artesán de xamón, queixo e champiñóns con ensalada AL 1, 3, 7, 9, 14	Pescada en salsa casera con pataca panadeira AL 4, 14	Escalopíns de porco ao fomo con ensalada (leituga, tomate e cebola) AL 1, 14	Tortilla española con ensalada de tomate, queixo e albahaca AL 1, 7
logur AL 7	Froita	Froita	logur AL 7	Froita

SEMANA 02

Coliflor gratinada ao fomo AL 7	Sopa de fideos AL 1, 3, 7, 9	Macarróns con salsa de tomate AL 1, 3	Crema de cenoria	Aroz tres delicias AL 3, 7
Taquiños de polo ao forno con patacas fritidas	Hamburguesa caseira con ensalada (leituga, tomate e cebola) AL 1, 3, 7	Pescada á romana con ensalada (leituga e tomate) AL 1, 3, 4	Tenreira en salsa con verduras e patacas guisadas AL 14	Bacallau en salsa de tomate ao forno con pataca panadeira AL 4, 14
Froita	Chocolatina AL 7, 8	Froita	Froita	logur AL 7

SEMANA 03

Letellas estofadas con verduras AL 7	Fideuá con salsa de tomate AL 1, 3	Arroz á milanesa AL 14	Potaxe de garavanzos con verduras AL 7	Xudías con tomate, ovo cocido e patatiñas AL 3
Tortilla francesa de xamón york con ensalada (leituga, tomate e cebola) AL 3	Albóndegas caseiras ao fomo con verduras e patacas ao vapor AL 1, 3, 14	Bacallau á romana con ensalada de tomate AL 1, 3, 4	Polo asado con ensalada (leituga e tomate) AL 3, 4	Variñas caseiras de pescada con ensalada (leituga, tomate e cebola) AL 1, 3, 4
Froita	Froita	logur AL 7	Froita	Natillas caseiras AL 3, 7

SEMANA 04

Patacas á rioxana AL 7, 14	Caldo galego AL 7	Fabada asturiana AL 7	Sopa de estrelliñas AL 1, 3, 7, 9	Espaguetis con salsa de tomate AL 1, 3
Milenesa de polo con brécol ao vapor AL 1, 3	Lasaña clásica de atún AL 1, 3, 4, 7, 8	Empanada caseira con ensalada (leituga e tomate) AL 1, 3, 7, 14	Rollitos de pollo, ovo e verduras con ensalada (leituga, tomate e cebola) AL 1, 3, 6	Pescada en salsa verde con patacas ao vapor AL 4, 14
Froita	logur AL 7	Froita	Froita	Froita

ALÉRXENOS AL

1. Leite
2. Cereais
3. Ovos
4. Peixes
5. Carnes
6. Luras
7. Lácteos

ACHEGA NUTRICIONAL

- AL 1: Cereais, legumes, tubérculos, froita
- AL 2: Cereais, legumes, tubérculos, froita
- AL 3: Cereais, legumes, tubérculos, froita
- AL 4: Cereais, legumes, tubérculos, froita
- AL 5: Cereais, legumes, tubérculos, froita
- AL 6: Cereais, legumes, tubérculos, froita
- AL 7: Lácteos, ovos, peixes, carnes

RECOMENDACIÓNS

ALMOHO 20: Cereais, legumes, tubérculos, froita, lácteos, ovos, peixes, carnes, froita

CEA: Cereais, legumes, tubérculos, froita, lácteos, ovos, peixes, carnes, froita

Para máis información sobre a alimentación infantil, consulte o sitio web do Ministerio de Sanidade e Consumo do goberno español ou do Ministerio de Sanidade do goberno galego.

Este menú foi elaborado polo equipo de nutricionistas da Jardanay, seguindo as recomendacións da Organización Mundial da Saúde e do Ministerio de Sanidade do goberno galego.