

JARDANAYÉ:

Sabor

Amor

Frescura

Seguridade

Compromiso

Educación

COLEXIO COMPAÑÍA DE MARÍA

(Santiago de Compostela)

MENÚ SETEMBRO

CURSO 2026-2027

SABÍAS QUÉ...

A primeira semana de cole existe un dinosaurio secreto? O Alumnosaurio!

Recoñécese porque camiña como un zombi, ten os ollos medio cerrados e bocexa tan forte que case se traga o patio. Cúrase cun bo prato de comida e un pouquiño de xogo!

E que existen as “mochilas foguete”?

O primeiro día de clase as mochilas non levan libros... levan motores invisibles! Por iso pesan tanto. Se te fixas ben, algúns compañeiros non camiñan hacia o cole, ¡parece que a mochila os leva a eles voando como un astronauta!

Ademais, en todas as clases vive un monstruo invisible moi traveso!

Non asusta a nadie, pero ten moita fame e a súa comida favorita son os tapóns dos bolis e as gomas de borrar. Se se che perde unha... xa sabes quen a almorzou!

E para ti, como foi o teu primeiro día de clase?



JARDANAY

COCINA CON
SABOR HECHA
CON ♥



CALENDARIO

SETEMBRO												
L	M	X	J	V	S	D						
7	8	9	10	11	12	13						
14	15	16	17	18	19	20						
21	22	23	24	25	26	27						
28	29	30	1	2	3	4						

ALÉRXENOS

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

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.

ACHEGA NUTRICIONAL

Kcal	Proteínas (g)	Glicidos (g)	Lípidos (g)
880,1	30,4	110,7	32,8
881,1	35,0	110,6	30,7
810,3	35,2	105,8	25,4
860,7	35,4	115,9	25,8

* Por circunstancias excepcionais, o presente menú podería verse variado de maneira ocasional e sempre pensando no bo funcionamento do servizo de comedor.

* Menú supervisado por nutricionistas.

ELABORACIÓN CASEIRA EN TODOS LOS PRATOS

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

SEMANA 01



Lentellas caseiras con verduras

AL 1

Tortilla de patacas con ensalada (leituga e tomate)

AL 3, 14

Froita | Pan integral AL 1, 6, 12, 13

Macarróns á boloñesa

AL 1, 3, 6, 12

Pescada á prancha con ensalada (leituga e cebola)

AL 3, 14

logur AL Pan 1, 6, 12, 13

Ensaladilla rusa

AL 3, 4, 14

Polo asado ao forno con brécol ao vapor

AL 14

Froita ou xeado AL 7

SEMANA 02

Xudías á galega

AL 6

Pescada á prancha con ensalada (leituga e tomate)

AL 14

Froita | Pan AL 1, 6, 12, 13

Ensalada campesina

(garavanzos, taquiños de tomate, queixo, olivas)

AL 7, 14

Lombo de porco en salsa con patacas asadas

AL 14

Froita | Pan integral AL 1, 6, 12, 13

Arroz integral con salsa de tomate

AL 14

Tortilla paisana con ensalada (leituga e cebola)

AL 14

logur AL 7 Pan AL 1, 6, 12, 13

Ensalada de pasta

(laciños vexetais, tomate, millo, atún, cenoria)

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

Milanesa de polo ao forno con ensalada (tomate e queixo)

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

Froita | Pan AL 1, 6, 12, 13

Alubias vexetais

AL 3, 4, 6, 12, 14

Variñas de pescada caseiras con ensalada (leituga, millo e olivas)

AL 3, 4, 6, 12, 14

Froita | Pan integral AL 1, 6, 12, 13

SEMANA 03

Crema de cabaza

Hamburguesa caseira á prancha con ensalada (leituga e cenoria)

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

Froita | Pan AL 1, 6, 12, 13

Paella vexetal

Pescada á romana con ensalada (leituga e cebola)

AL 1, 3, 4, 6, 12

Froita | Pan integral AL 1, 6, 12, 13

Brécol con allada

Empanada caseira de carne con ensalada (leituga e tomate)

AL 1, 3, 6, 12, 14

Froita | Pan AL 1, 6, 12, 13

Macarróns integrais gratinados

Pescada á prancha con ensalada (leituga e cebola)

AL 4, 14

Froita | Pan AL 1, 6, 12, 13

Lentellas estofadas

AL 1

Ovos recheos (atún, maionesa e olivas) con picadillo de leituga

AL 3, 4, 14

logur AL 7
Pan integral AL 1, 6, 12, 13

SEMANA 04

Sopa de verduras con fideos

AL 1, 3, 6, 9, 12

Alitas de polo ao forno con ensalada (tomate e cebola)

AL 14

logur AL 7 Pan AL 1, 6, 12, 13

Potaxe de garabanzos e acelgas

Albóndegas caseiras con patacas ao forno

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

Froita | Pan integral AL 1, 6, 12, 13

Crema de cenoria

Lasaña clásica de atún

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

Froita | Pan AL 1, 6, 12, 13

Menú ANTI ESTREÑIMIENTO

	<i>Luns</i>	<i>Martes</i>	<i>Mércores</i>	<i>Xoves</i>	<i>Venres</i>
Sem.1			9-sept Crema de verduras Filete de pavo á prancha con ensalada (leituga e tomate) Froita. Pan integral	10-sept Lentellas caseiras con verduriñas Tortilla francesa con ensalada (leituga e tomate) logur. Pan	11-sept Ensaladilla Polo asado ao forno con brécol ao vapor Froita. Pan integral
Sem.2	14-sept Xudías á galega Pescada á prancha con ensalada (leituga e tomate) Froita. Pan	15-sept Ensalada campesina (garavanzos, taquiños de tomate e olivas) Filete de pavo á prancha con con patacas asadas Froita. Pan integral	16-sept Coliflor con allada Tortilla francesa con ensalada (leituga e cebola) logur. Pan	17-sept Ensalada mixta (leituga, tomate, millo, atún e cebola) Filete de polo á prancha con ensalada (tomate e queixo) Froita. Pan	18-sept Alubias vexetais Pescada á prancha con ensalada (leituga, millo e olivas) Froita. Pan integral
Sem.3	21-sept Crema de cabaza Burger caseira de polo con ensalada (leituga e cenoria) Froita. Pan	22-sept Menestra de verduras Pescada á prancha con ensalada (leituga e cebola) Froita. Pan integral	23-sept Brécol con allada Filete de pavo á prancha con ensalada (leituga e tomate) Froita. Pan	24-sept Xudías con tomate Pescada á prancha con ensalada (leituga e cebola) Froita. Pan	25-sept Lentellas estofadas Ovos recheos (atún, maionesa e olivas) con picadillo de leituga logur. Pan integral
Sem.4	28-sept Consomé Alitas de polo ao forno con ensalada (tomate e cebola) logur. Pan	29-sept Potaxe de garabanzos e acelgas Filete de polo á prancha con patacas ao forno Froita. Pan integral	30-sept Crema de cenoria Pescada á prancha con ensalada (leituga e cebola) Froita. Pan		

Menú BAIXO EN GRASA

SETEMBRO
curso 2026 - 2027

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
Sem.1			9-sept Crema de verduras Macarróns integrais á boloñesa Froita. Pan integral	10-sept Lentellas caseiras con verduriñas Tortilla francesa con ensalada (leituga e tomate) logur. Pan	11-sept Ensaladilla (sen maionesa) Polo asado ao forno con brécol ao vapor Froita. Pan integral
Sem.2	14-sept Xudías á galega Pescada á prancha con ensalada (leituga e tomate) Froita. Pan	15-sept Ensalada campesina (garavanzos, taquiños de tomate e olivas) Lombo de porco en salsa con patacas asadas Froita. Pan integral	16-sept Arroz integral con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada (lecituga e cebola) logur. Pan	17-sept Ensalada de pasta (laciños vexetais, tomate, millo, atún e cenoria) Filete de polo á prancha con ensalada (tomate e queixo) Froita. Pan	18-sept Alubias vexetais Pescada á prancha con ensalada (leituga, millo e olivas) Froita. Pan integral
Sem.3	21-sept Crema de cabaza Hamburguesa caseira á prancha con ensalada (leituga e cenoria) Froita. Pan	22-sept Paella vexetal Pescada á prancha con ensalada (leituga e cebola) Froita. Pan integral	23-sept Brécol con allada Filete de pavo á prancha con ensalada (leituga e tomate) Froita. Pan	24-sept Macarróns integrais con tomate Pescada á prancha con ensalada (leituga e cebola) Froita. Pan	25-sept Lentellas estofadas Tortilla francesa de atún con picadillo de leituga logur. Pan integral
Sem.4	28-sept Sopa de verduriñas con fideos Alitas de polo ao forno con ensalada (tomate e cebola) logur. Pan	29-sept Potaxe de garavanzos e acelgas Hamburguesa caseira á prancha con patacas ao forno Froita. Pan integral	30-sept Crema de cenoria Espaguetis con atún e aceite de oliva Froita. Pan		

NOTAS:

- Coobxectivo de que o alumno/a non se sinta "discriminado/a", o menú axustarase o máis posible o menú do resto dos compañeiros.
- Por circunstancias excepcionais, o presente menú poderá ser variado de maneira ocasional e sempre pensando no óptimo funcionamento do servizo de comedor.
- En calquera caso, os seus pratos elaboraranse de forma individual sempre que sexa necesario, co obxectivo de reducir grasas na dieta do alumno/a.
- Fomentaranse as elaboracións ao forno e á prancha, así como o consumo moderado de carne de cerdo, embutidos e lácteos enteiros.

Menú SEN GLUTEN

SETEMBRO

curso 2026 - 2027

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
Sem.1			9-sept Crema de verduras Macarróns (sen gluten) á boloñesa Froita. Pan integral	10-sept Menestra de verduras Tortilla de pataca con ensalada (leituga e tomate) logur. Pan	11-sept Ensaladilla Polo asado ao forno con brécol ao vapor Froita. Pan integral
Sem.2	14-sept Xudías á galega Pescada á prancha con ensalada (leituga e tomate) Froita. Pan	15-sept Ensalada campesina (garavanzos, taquiños de tomate, queixo e olivas) Lombo de porco en salsa con patacas asadas Froita. Pan integral	16-sept Arroz integral con salsa de tomate Tortilla paisana con ensalada (leituga e cebola) logur. Pan	17-sept Ensalada de pasta (pasta sen gluten, tomate, millo, atún e cenoria) Milanesa de polo (sen gluten) con ensalada (tomate e queixo) Froita. Pan	18-sept Alubias vexetais Variñas de pescada caseiras (sen gluten) con ensalada (leituga, millo e olivas) Froita. Pan integral
Sem.3	21-sept Crema de cabaza Burger caseira á prancha (sen gluten) con ensalada (leituga e cenoria) Froita. Pan	22-sept Paella vexetal Pescada rebozada (sen gluten) con ensalada (leituga e cebola) Froita. Pan integral	23-sept Brécol con allada Empanada caseira de carne (sen gluten) con ensalada (leituga e tomate) Froita. Pan	24-sept Macarróns gratinados (sen gluten) Pescada á prancha con ensalada (leituga e cebola) Froita. Pan	25-sept Arroz con salsa de tomate Ovos recheos (atún, maionesa e olivas) con picadillo de leituga logur. Pan integral
Sem.4	28-sept Sopa de fideos (sen gluten) Alitas de polo ao forno con ensalada (tomate e cebola) logur. Pan	29-sept Potaxe de garabanzos e acelgas Albóndegas caseiras con con patacas ao forno (sen gluten) Froita. Pan integral	30-sept Crema de cenoria Lasaña clásica de atún (sen gluten) Froita. Pan		

NOTAS:

- Coobxectivo de que o alumno/a non se sinta "discriminado/a", o menú axustarase o máis posible o menú do resto dos compañeiros.
- Por circunstancias excepcionais, o presente menú poderá ser variado de maneira ocasional e sempre pensando no óptimo funcionamento do servizo de comedor.
- En calquera caso, os seus pratos elaboraranse de forma individual sempre que sexa necesario, utilizándose sempre produtos sen gluten e aptos para celíacos.

Menú SEN LACTOSA

SETEMBRO

curso 2026 - 2027

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
Sem.1			9-sept	10-sept	11-sept
			Crema de verduras	Lentellas caseiras con verduriñas	Ensaladilla
			Macarróns integrais á boloñesa	Tortilla de pataca con ensalada (leituga e tomate)	Polo asado ao forno con brécol ao vapor
			Froita. Pan integral	logur (sen lactosa ou soia). Pan	Froita. Pan integral
Sem.2	14-sept	15-sept	16-sept	17-sept	18-sept
	Xudías á galega	Ensalada campesina (garavanzos, taquiños de tomate e olivas)	Arroz integral con salsa de tomate	Ensalada de pasta (laciños vexetais, tomate, millo, atún e cenoria)	Alubias vexetais
	Pescada á prancha con ensalada (leituga e tomate)	Lombo de porco en salsa con patacas asadas	Tortilla paisana con ensalada (leituga e cebola)	Milanesa de polo ao forno con ensalada (tomate e cebola)	Variñas de pescada caseiras con ensalada (leituga, millo e olivas)
	Froita. Pan	Froita. Pan integral	logur. Pan	Froita. Pan	Froita. Pan integral
Sem.3	21-sept	22-sept	23-sept	24-sept	25-sept
	Crema de cabaza	Paella vexetal	Brécol con allada	Macarróns integrais con tomate	Lentellas estofadas
	Burguer caseira á prancha con ensalada (leituga e cenoria) (sen leite)	Pescada á romana con ensalada (leituga e cebola)	Empanada caseira de carne con ensalada (leituga e tomate)	Pescada á prancha con ensalada (leituga e cebola)	Ovos recheos (atún, maionesa e olivas) con picadillo de leituga
	Froita. Pan	Froita. Pan integral	Froita. Pan	Froita. Pan	logur (sen lactosa ou soia). Pan integral
Sem.4	28-sept	29-sept	30-sept		
	Sopa de verduriñas con fideos	Potaxe de garabanzos e acelgas	Crema de cenoria		
	Alitas de polo ao forno con ensalada (tomate e cebola)	Albóndegas caseiras con patacas ao forno (sen leite)	Lasaña clásica de atún (sen lactosa)		
	logur (sen lactosa ou soia). Pan	Froita. Pan integral	Froita. Pan		

NOTAS:

- Co obxectivo de que o alumno/a non se sinta "discriminado/a", o menú axustarase o mais posible o menú do resto dos compañeiros.
- Por circunstancias excepcionais, o presente menú poderá ser variado de maneira ocasional e sempre pensando no óptimo funcionamento do servizo de comedor.
- En calquera caso, os seus pratos elaboraranse de forma individual sempre que sexa necesario, eliminándose produtos que conteñan lactosa en composición (embutidos, avecrén, salchichas, pan rallado, etc.).
- Sempre que sexa posible, utilizaranse produtos "sen lactosa".
- Menú NON APTO para alumnos alérxicos á proteína da leite.

Menú SEN PROTEÍNA DO LEITE

* CON CARNE DE TENREIRA

SETEMBRO

curso 2026 - 2027

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
Sem.1			9-sept	10-sept	11-sept
			Crema de verduras	Lentellas caseiras con verduriñas	Ensaladilla
			Macarróns integrais á boloñesa	Tortilla de pataca con ensalada (leituga e tomate)	Polo asado ao forno con brécol ao vapor
			Froita. Pan integral	logur soia. Pan	Froita. Pan integral
Sem.2	14-sept	15-sept	16-sept	17-sept	18-sept
	Xudías á galega	Ensalada campesina (garavanzos, taquiños de tomate e olivas)	Arroz integral con salsa de tomate	Ensalada de pasta (laciños vexetais, tomate, millo, atún e cenoria)	Alubias vexetais
	Pescada á prancha con ensalada (leituga e tomate)	Lombo de porco en salsa con patacas asadas	Tortilla paisana con ensalada (lecutuga e cebola)	Milanesa de polo ao forno con ensalada (tomate e cebola)	Variñas de pescada caseiras con ensalada (leituga, millo e olivas)
	Froita. Pan	Froita. Pan integral	logur soia. Pan	Froita. Pan	Froita. Pan integral
Sem.3	21-sept	22-sept	23-sept	24-sept	25-sept
	Crema de cabaza	Paella vexetal	Brécol con allada	Macarróns integrais con tomate	Lentellas estofadas
	Burguer caseira á prancha con ensalada (leituga e cenoria) (sen leite)	Pescada á romana con ensalada (leituga e cebola)	Empanada caseira de carne con ensalada (leituga e tomate)	Pescada á prancha con ensalada (leituga e cebola)	Ovos recheos (atún, maionesa e olivas) con picadillo de leituga
	Froita. Pan	Froita. Pan integral	Froita. Pan	Froita. Pan	logur soia. Pan integral
Sem.4	28-sept	29-sept	30-sept		
	Sopa de verduriñas con fideos	Potaxe de garabanzos e acelgas	Crema de cenoria		
	Alitas de polo ao forno con ensalada (tomate e cebola)	Albóndegas caseiras con patacas ao forno (sen leite)	Espaguetis con atún e aceite de oliva		
	logur soia. Pan	Froita. Pan integral	Froita. Pan		

NOTAS:

- Co obxectivo de que o alumno/a non se sinta "discriminado/a", o menú axustarase o mais posible o menú do resto dos compañeiros.
- Por circunstancias excepcionais, o presente menú poderá ser variado de maneira ocasional e sempre pensando no óptimo funcionamento do servizo de comedor.
- En calquera caso, os seus pratos elaboraranse de forma individual sempre que sexa necesario, eliminándose a proteína do leite da dieta do alumno/a.