JARDANAY ES:

Compromiso

Sabor

Frescura

Amor

Seguridad

Educación

¿SABÍAS QUE...

Comer despacio es mucho mejor para nuestra salud?

Pues si. Descubre por qué masticar despacio tus alimentos puede cuidar de nuestra salud en general, ya que la alimentación es un instante muy importante al que debes dedicarle tiempo, tranquilidad y disfrute.

A veces, aunque tengamos muchas ganas de salir al patio o aunque tengamos mucha hambre, debemos esforzarnos en masticar bien y no engullir la comida. Nuestro estómago necesita que los alimentos lleguen bien masticados para que pueda digerirlos mejor. Y si lo llenamos con trozos grandes y de modo precipitado, lo dañamos y le obligamos a tener que esforzarse más para hacer la digestión.

De hecho, si comes despacio, permitirás que los nutrientes de los alimentos se sinteticen mejor y, por tanto, cuidarás mejor de tu salud al obtener más efectivamente los minerales y las vitaminas que hay en tus platos.

¡Y no olvidemos que masticar despacio también cuida de nuestros dientes! Esto es porque al salivar mejor, prevenimos la acumulación de placa y evitamos caries. ¡Pero ojo, tampoco se puede tener la comida demasiado tiempo en la boca! Eso también sería peligroso ya que aumenta la posibilidad de que aparezcan caries en ellos, lo cual significaría que habrá que ir al dentista ...

Y tu, ¿te animas a disfrutar de la comida, comer de todo y a cuidar tus dientes?

CEIP SAL LENCE

MENÚ 3er TRIMESTRE
CURSO 2021-2022

JARDANAY

COCINA CON SABOR HECHA CON ♥

CEIP SAL LENCE

CURSO 2021-2022

MENÚ 3er Trimestre

JARDANAY

ABRIL

L	M	X	J	V	S	D
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1

MAYO

L	M	X	J	V	S	D
2	3	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

JUNIO

L	M	X	J	V	S	D
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26

ALÉRGENOS (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	Proteinas (g)	Glúcidos (g)	Lípidos (g)
	825,7	35,9	105,0	29,1
	840,1	35,4	110,2	28,6
	799,1	36,0	111,2	23,3
	806,0	35,6	111,7	24,1

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

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 01	Lentejas vegetales (AL 1) Pizza artesana de tomate, jamón y mozzarella (AL 1, 3, 6, 7, 9) Chocolatina (AL 7, 8)	Ensaladilla rusa (AL 3, 4, 14) Lomitos de borriquete en salsa con brécol al horno (AL 1, 3, 4, 14) Fruta	Crema de calabacín Pollo asado con espirales al vapor (AL 1, 3, 14) Yogur (AL 7)	Patatas a la riojana (AL 6, 7, 14) Merluza a la romana con ensalada (lechuga y tomate) (AL 1, 3, 4, 14) Fruta	Sopa jardinera con fideos (AL 1, 3, 9) Albóndigas de la abuela en salsa de tomate con arroz al horno (AL 1, 3, 7, 13, 14) Fruta
SEMANA 02	Crema de verduras Paella de pescado, pollo y calamares (AL 4, 11, 14) Fruta	Brécol con huevo y ajada (AL 3) Guiso tradicional de ternera (AL 14) Yogur (AL 7)	Ensalada italiana (pasta, tomate, atún y aceitunas verdes) (AL 1, 3, 4, 14) Lomitos de borriquete a la romana con patatas y zanahoria al horno (AL 1, 3, 4) Fruta	Alubias vegetales Milanesa a la napolitana con judías al horno (AL 1, 3, 7, 13) Fruta	Macarrones gratinados (AL 1, 3, 7) Tortilla española con ensalada (lechuga, aceitunas y maíz) (AL 3, 14) Yogur (AL 7)
SEMANA 03	Fideuá con pisto de verduras (AL 1, 3) Lomo de cerdo a las finas hierbas con brécol al vapor (AL 14) Yogur (AL 7)	Lentejas estofadas con chorizo (AL 1, 6, 7, 14) Colitas de bacalao a la romana con ensalada (lechuga y tomate) (AL 1, 3, 4, 14) Fruta	Crema campera Hamburguesa casera con arroz al horno (AL 1, 3, 7, 13, 14) Fruta	Sopa de letras con zanahoria (AL 1, 3) Estofado casero de pollo (AL 14) Fruta	Ensalada primavera (lechuga, tomate, jamón york, zanahoria, maíz) (AL 6, 14) Lasaña clásica de atún (AL 1, 3, 4, 7) Danonino (AL 7)
SEMANA 04	Sopa de estrellitas con espinacas (AL 1, 3) Filetes de pollo en salsa de champiñones con judías al vapor (AL 14) Fruta	Crema de zanahoria Tortilla paisana con ensalada (tomate y atún) (AL 3, 4, 14) Yogur (AL 7)	Espaguetis boloñesa (AL 1, 3, 14) Guiso de choupa con verduritas (AL 11, 14) Fruta	Ensalada campesina (lechuga, garbanzos, tomate, queso y aceitunas) (AL 7, 14) Codillo al horno con espirales al vapor (AL 1, 3, 14) Fruta	Arroz con salsa de tomate y verduritas (AL 14) Merluza a la romana con ensalada (lechuga, aceitunas y maíz) (AL 1, 3, 4, 14) Yogur (AL 7)