

FEBRERO 2012
MENÚ ESCOLAR

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Patatas guisadas	Boraja con refrito	Alubia blanca estilo pocha	Arroz campero	Crema de calabacín
Filete de merluza al horno Verduritas	Lomo Jangarra	Filete de pollo Lusitana	San Marino Lechuga	Guisado de ternera
Mandarinas	Yogur	Pera	Naranja	Manzana
Pre: 27 g - Ona: 20 g - Mar: 23 g - Cal: 205	Pre: 22 g - Ona: 17 g - Mar: 27 g - Cal: 225	Pre: 43 g - Ona: 12 g - Mar: 21 g - Cal: 213	Pre: 25 g - Ona: 23 g - Mar: 111 g - Cal: 227	Pre: 28 g - Ona: 13 g - Mar: 22 g - Cal: 247
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Lentejas caseras	Judía verde casera	Macarrones bolofesa	MENÚ	Garbanzos en potaje
Albóndigas en salsa verde	Escalope Lechuga	Mero al horno sobre cama de verduras	ESPECIAL	Filete de limada rebozado Mahonesa
Piña al natural	Plátano	Mandarinas	CARNAVAL	Pera
Pre: 28 g - Ona: 25 g - Mar: 22 g - Cal: 222	Pre: 27 g - Ona: 13 g - Mar: 22 g - Cal: 222	Pre: 46 g - Ona: 21 g - Mar: 27 g - Cal: 212		Pre: 41 g - Ona: 24 g - Mar: 23 g - Cal: 222
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
		Arroz con tomate	Crema de calabaza	Alubias rojas estofadas
		Filete de merluza rebozado Limón	Pollo al ajillo Lechuga	Bacalao con tomate casero
		Mandarinas	Yogur	Naranja
		Pre: 26 g - Ona: 27 g - Mar: 24 g - Cal: 254	Pre: 28 g - Ona: 22 g - Mar: 25 g - Cal: 225	Pre: 29 g - Ona: 11 g - Mar: 22 g - Cal: 222
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 1	VIERNES 2
Guisantes con jamón y huevo duro	Garbanzos con refrito	Puré de verduras	Lentejas sencillas	Espaguetis con tomate Queso
Filete ruso con champiñones	Lomos de merluza estilo Orto	Muslo de pollo a la hortelana	Tortilla de patata Rodaja de tomate	Filete de limada rebozado Lechuga
Actime!	Mandarinas	Pera	Naranja	Manzana
Pre: 28 g - Ona: 41 g - Mar: 24 g - Cal: 272	Pre: 21 g - Ona: 15 g - Mar: 22 g - Cal: 224	Pre: 25 g - Ona: 12 g - Mar: 24 g - Cal: 217	Pre: 26 g - Ona: 23 g - Mar: 22 g - Cal: 227	Pre: 28 g - Ona: 22 g - Mar: 21 g - Cal: 243

* Los menús están calibrados para niños de 6 - 9 años. (Se debe tener en cuenta que sólo corresponde a una toma del día.)



COMPOSICIÓN DE ALGUNOS PLATOS

Verdura: todos los platos de verdura se acompañan de patata cocida.
Lomo Jangarra: Lomo con tomate.
Filete de pollo Lusitana: Salsa con zanahoria, champiñón, cebolla y jamón serrano.
 * (nuevo) **Arroz campero:** Arroz con verduras.
Garbanzos en potaje: Garbanzos con chorizo.
Filete de ternera en salsa: Salsa a base de zanahoria y tomate, con patata dado de guarnición.

FEBRERO 2012 . LA CENA
COMPLEMENTACIÓN DIARIA DEL MENÚ ESCOLAR

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6 Verdura en puré, cocida o ensalada Pollo Fruta / Lácteo	7 Arroz en sopa o ensalada Ternera Fruta	8 Verdura en puré, cocida o ensalada Pescado Fruta / Lácteo	9 Verdura en puré, cocida o ensalada Cerdo Fruta / Lácteo	10 Pasta en sopa o ensalada Huevo Fruta
13 Verdura en puré, cocida o ensalada Pescado Fruta / Lácteo	14 Arroz en sopa o ensalada Pollo Fruta	15 Verdura en puré, cocida o ensalada Huevo Fruta / Lácteo	16 Pasta en sopa o ensalada Ternera Fruta	17 Verdura en puré, cocida o ensalada Cerdo Fruta / Lácteo
20 Arroz en sopa o ensalada Huevo Fruta	21 Verdura en puré, cocida o ensalada Pescado Fruta / Lácteo	22 Verdura en puré, cocida o ensalada Cerdo Fruta / Lácteo	23 Pasta en sopa o ensalada Ternera Fruta	24 Verdura en puré, cocida o ensalada Pollo Fruta / Lácteo
27 Pasta en sopa o ensalada Pollo Fruta	28 Verdura en puré, cocida o ensalada Huevo Fruta / Lácteo	29 Arroz en sopa o ensalada Pescado Fruta	1 Verdura en puré, cocida o ensalada Ternera Fruta / Lácteo	2 Verdura en puré, cocida o ensalada Cerdo Fruta / Lácteo

* Agua: Fundamental en todas las edades, es la bebida más recomendable. 6-8 vasos de agua/día.
 * Ejercicio físico: Debemos inculcarlo, el ejercicio físico en edad infantil y adolescente, se traduce en múltiples beneficios físicos, psicológicos e intelectuales.

EL DESAYUNO

El desayuno es la primera comida del día, la más importante, por medio de la cual, no sólo tenemos que recuperar las energías gastadas durante el periodo nocturno sino que tenemos que ingerir la energía necesaria para empezar el día, y rendir física e intelectualmente.

En el desayuno debemos tomar el 25% de la energía que necesitamos diariamente. Un desayuno en buenas condiciones requiere invertir unos minutos en su preparación y en su degustación.

LÁCTEOS

Aportan: Probiotas, Calcio, Vitaminas. Leche, Yogur, Queso.

CEREALES

Aportan: Hidratos de carbono, Vitaminas Minerales. Si son Integrales, tenemos aporte extra de Fibra.
 Pan, Tostadas, Cereales de desayuno, Galletas, Repostería casera.

FRUTAS

Aportan: Fibra, Vitaminas, Agua. Fruta entera, Zumo (si es casero mejor).

OTROS

Aceite de oliva, Mantequilla, Margarina, Miel, Mermelada, Fambres, Magros.

ALMUERZO y MERIENDA

El almuerzo y la merienda han de servir al niño para reponer la energía gastada y así, seguir adelante con la actividad diaria. Combinar 2 de ellos. Corresponde a la 2ª y 4ª comida del día y por medio de cada una de estas tomas, el niño ingiere el 10% de la energía diaria.

LÁCTEOS

1 Vaso de leche, 1 Yogur, etc.

CEREALES

Bocadillos: de jamón york, pechuga de pavo, queso, sardinas en aceite de oliva, atún, vegetal, dejando para situaciones esporádicas los bocadillos de embutido, chocolate o de patés.

FRUTA

1 Placa de fruta fresca.

LA CENA

La cena será para complementar la comida del mediodía. La cena se debe ingerir de una hora y media a dos horas antes de acostarse para poder hacer la digestión. La cena supone el aporte del 25% de las energías diarias. Las cenas copiosas, ricas en proteínas, o en grasas (frituras, salsas, embutidos), las legumbres o coles, hacen que las digestiones sean más lentas con lo que nos será más difícil conciliar el sueño.



Alimentar educando y divirtiendo

FEBRERO, MES DE CARNAVALES

Este mes, muchos pueblos y localidades de Navarra hacen una excepción en sus rutinas y por un día nos convertimos en personajes fantásticos.

Esta fiesta también tiene un componente muy ligado a la comida. Por ello, en la programación anual que tenemos hecha para el comedor, el Jueves 16 de Febrero, en los Comedores Escolares realizamos la Fiesta de Carnaval.

En Ausolan-Jangarra, utilizamos esta día "festivo" como un recurso educativo y lúdico más. Ofrecemos un menú especial en la cocina; el equipo de monitoras de comedor participan realizando máscaras, disfraces, maquillando a los más pequeños y realizarán juegos y un desfile de Carnaval.

En nuestra web (www.jangarra.com) aparecerá material gráfico que recojamos (fotos, videos...). En ella ofrecemos periódicamente información sobre nuestras diferentes actividades en el entorno escolar.

Alimentar, educar y divertir son los apartados principales y donde podréis ver consejos, actividades, noticias... Mensualmente podréis descargar el menú realizado en las cocinas centrales.

Os recordamos que podéis suscribiros a nuestro boletín de noticias para recibir automáticamente en vuestro correo electrónico las novedades que vayamos incorporando a la web.



www.jangarra.com