

JUNY 2017

D I N A R				DIJOUS 1 745 KCAL P:39.2,L:20.4,H: 992 Sopa d'Olla (caldo casolà , pasta) Olla (pilota, cigrons, creïlla) amb Ensalada d'Encisam i Dacsa Fruita de Temporada. Pa.	DIVENDRES 2 704 KCAL P: 25.2,H:72.9,L:32.4 Creïlles a la Riojana (xistorra, creïlla) Lluç arrebossat amb ensalada d'Encisam i Olives Fruita de Temporada.
SOPAR D I N A R				Verdures al forn . Ou. Fruita.	Entrepà vegetal amb formatge.
SOPAR D I N A R	DILLUNS 5 606 KCAL P:17.1,H:72.2,L:25.8 Macarrons amb Tomaca i Formatge Mandonguilles d'Abadejo amb Ensalada d'Encisam i Carlota Fruita de Temporada	DIMARTS 6 590 KCAL P.31.1,H:36.9,L:20.3 Crema de verdures Pollastre al forn amb Ensalada d'Encisam i Palets de Mar Fruita de Temporada. Pa	DIMECRES 7 802 KCAL P:31.1,H:36.9,L:20.3 Arròs a la Cubana Varettes de Lluç amb Ensalada d'Encisam i Olives Postres Làcties. Pa.	DIJOUS 8 611 KCAL P:42.2,H:76,L:11.6 Llenties Llomello al forn amb salsa de Verdures Fruita de Temporada. Pa.	DIVENDRES 9 609 KCAL P:22.8,H:85.5,L:16 Fideuà Truita de Creïlles amb ensalada d'Encisam i Dacsa Fruita de temporada. Pa.
SOPAR D I N A R	DILLUNS 12 610 KCAL P: 23.3,H:71.6,L:19.8 Crema de Carabasseta (carabasseta, creïlla, ceba) Pizza de pernil dolç i formatge Ensalada d'Encisam i dacsa Fruita de Temporada. Pa.	DIMARTS 13 799 KCAL P:28.4,H:60.8,L:46 Potatge (cigró, espinacs) Llonganisses amb Creïlles fregides Fruita de temporada. Pa.	DIMECRES 14 661 KCAL P:33.6,H:82.4,L:20.6 Espaguetis amb Tomaca i Formatge Lluç a la Romana amb Ensalada d'Encisam i palets de mar Postres Làcties. Pa.	DIJOUS 15 705 KCAL P:20.8,H:84.4,L:30 Arròs al Forn (arròs, tomaca, creïlla) Mortadel-la de Titot i Formatge amb Ensalada d'Encisam i Ou Fruita de Temporada. Pa.	DIVENDRES 16 776KCAL P:38,H:70.4,L:34.4 Sopa d'Olla (caldo casolana olla ,pasta, cigrons) Llomello Adobat amb Ensalada d'encisam i carlota Fruita de Temporada. Pa.
SOPAR D I N A R	DILLUNS 19 598 KCAL P:29.3,H:50.7,L:25.4 Cargols amb tonyina Hamburguesa Encisam i palets Fruita de Temporada.Pa.	DIMARTS 20 820 KCAL P:24.6,H:103,L:35.5 Xips Formatge i ou bullit Paella Gelat	BON ESTIU A TOTS!!		
SOPAR	Verdures al forn. Peix blau. Fruita	Truita de verdures. Fruita	Verdures saltades. Carn d'au. Fruita	Albergines farcides amb cavalla	Verdures a la planxa. Ou amb creïlla.
SOPAR	Verdures saltat. Peix blau. Fruita	Ensalada. Carn magra. Fruita			



**LAVATE LOS DIENTES
DESPUES DE COMER
LLAVA' T LES DENYS
DESPRES DE MENJAR**

RECEPTE D'ESTIU,

AIGUA LLIMÓ

3 llimones de pell gruixuda, 250 gr. de sucre, 1.250 gr. d'aigua, 1 branca de canyella
Preparació:

Posar l'aigua al foc, al mínim. Quan la notis calenta, però que puguis posar el dit dins sense cremar-te, ho apagues (uns 40º màxim). Poses el sucre, remous per desfer-ho, després les raspatures dels 3 llimones sense part blanca (que amarga) i la canyella, remoure i tapar. Deixar-ho reposar unes 3 hores mínim. Colar-ho perquè no caigui cap ralladura ni canyella. Afegir el suc de les llimones. Remoure (si us agrada amb color groc afegir colorant. Posar en una cassola al congelador. Quan estigui a mitjàn congelar, passar el minipimer (així no es faran blocs de gel)

Ingesta total de nutrients mitjana diària (per a grup d'edat 6-9 anys)

P (g): 28.2; HC (g): 75.1; Fibra (G): 10; Grasa total (G): 26.1; Calcio: (mg): 175; Hierro (mg): 4.7; Vit. B1 (mg): 0.52; Vit. B2 (mg): 0.37; Vit. B6 (mg): 0.84; Vit. C (mg): 36

ESTE MENÚ NO ÉS APTE PER A PERSONES QUE PATIXEN AL·LÈRGIES O INTOLERÀNCIES ALIMENTÀRIES. EN CAS DE NECESSITAR MENÚ ESPECIAL SOL·LICITE'L AL CENTRE APORTANT CERTIFICAT MÈDIC. SEGONS EL REGLAMENT UE 1169 JUCAIS INFORMARÀ ALS PARES O TUTORS LEGALS DELS AL·LÈRGENS PRESENTS EN EL MENÚ QUANT AIXÍ HO SOLICITEN.



C/ Lope de Vega, 4 · 46250 L'Alcúdia (València)
 Tels. 96 254 08 24 · Fax 96 254 18 22
 info@salajucais.com · www.salajucais.com