

DICIEMBRE 2018

LOS INGREDIENTES COLOREADOS EN VERDE SON PRODUCTOS ECOLOGICOS

CENA	LUNES 3 695 kcal P: 28.8, H: 99.7, L: 17.7	MARTES 4 597 KCAL P: 17.3, H: 17.3, L: 15.8	MIÉRCOLES 5 626 KCAL P: 45.5, H: 55.5, L: 21.8	JUEVES 6	VIERNES 14 577 KCAL P: 24.8, H: 66.5, L: 21.2
C	Espaguetis con tomate y queso	Crema de Zanahoria	Potaje		
O	Merluza a la Romana con	(zanahoria, cebolla, patata)	(garbanzos, zanahoria, patata)		
M	Ensalada de Lechuga y Maiz	Tortilla de Calabacin con	Pollo asado con Pisto (berenjena, pimiento, tomate)		
I	Fruta de temporada. Pan	Ensalada de Lechuga y Piña	Postre Lácteo. Pan.		
D		Fruta de temporada. Pan	Ensalada con cuscús. Huevo.		
A			Fruta. Pan		
CENA	Verduras al horno. Carne de conejo. Fruta. Pan	Verduras salteadas con pasta integral. Pescado azul. Fruta. Pan	Ensalada con cuscús. Huevo. Fruta. Pan	JUEVES 13 627 KCAL P: 33.7, H: 77.1, L: 15	VIERNES 14 577 KCAL P: 24.8, H: 66.5, L: 21.2
C	LUNES 10	MARTES 11 605 KCAL	MIÉRCOLES 12 590 KCAL	JUEVES 13 627 KCAL	VIERNES 14 577 KCAL
O	Lentijas	P: 34.4, H: 61.7, L: 21.1	P: 20.7, H: 67.4, L: 16.4	P: 33.7, H: 77.1, L: 15	P: 24.8, H: 66.5, L: 21.2
M	(lenteja, zanahoria, tomate)	Hervido	Fideuá	Arroz a la Cubana	Crema de Verduras
I	Nuggets de Pollo con Ensalada de Lechuga y Aceitunas	(judía verde, zanahoria, patata)	(caldo casero pescado, mejillón, pasta)	(arroz, tomate frito, huevo)	(espinacas, acelgas, cebolla, patata)
D	Fruta de Temporada. Pan	Caella a la Plancha con Ajo y Perejil con Ensalada de Lechuga y Piña	Tortilla de Atún con Ensalada de Lechuga y Zanahoria	Abadejo con rebozado casero y Ensalada de Lechuga y Maiz	Lomo Braseado con salsa de Verduras
A		Fruta de Temporada. Pan	Postre Lácteo. Pan	Fruta de Temporada. Pan	(zanahoria, cebolla, tomate)
CENA	Ensalada con pasta integral. Huevo. Fruta. Pan	Verduras salteadas con arroz integral. Carne magra de cerdo. Fruta. Pan	Verduras al horno. Carne de ave. Fruta. Pan	Legumbres salteadas con verduras. Fruta. Pan	Ensalada con cuscús. Huevo. Fruta. Pan
C	LUNES 17	MARTES 18 569 KCAL	MIÉRCOLES 19 651 KCAL	JUEVES 20 666 KCAL	VIERNES 21 720 KCAL
O	Crema de Calabacin	P: 24.9, H: 61.8, L: 22.2	P: 25.3, H: 78.1, L: 21.7	P: 35.6, H: 83.3, L: 18.8	P: 22.6, H: 117.1, L: 15.7
M	(calabacin, cebolla, tomate)	Espaguetis con Tomate y Queso	Crema de Legumbres	Sopa de Pescado	Arroz de Cocido
I	Hamburguesa con Ensalada de Lechuga y Zanahoria	Merluza al Horno con Ensalada de Lechuga y Maiz	(alubia, lenteja, zanahoria)	(caldo casero de pescado, pasta)	(caldo casero de cocido, garbanzos, arroz)
D	Fruta de Temporada. Pan	Fruta de Temporada. Pan	Ensalada de Lechuga y Tomate	de Verduras	Croquetas de bacalao con Mar
A			Fruta de Temporada. Pan	Fruta de Temporada. Pan	Fruta de Temporada. Pan
CENA	Verduras salteadas con arroz integral. Huevo. Fruta. Pan	Verduras a la plancha. Carne de ave. Fruta. Pan	Verduras y patata al horno. Pescado azul. Fruta. Pan	Ensalada con cuscús. Huevo. Fruta. Pan	Verduras en puré. Carne de ave. Fruta. Pan

Ingesta total de nutrientes promedio diaria (para grupo de edad 6-9 años)
P (g): 27.5; HC (g): 78.9; Fibra dietética (g): 10; Grasa total (g): 24.6; Calcio (mg): 162; Hierro (mg): 4.6; Vit. B1 (mg): 0.47; Vit. B2 (mg): 0.36; Vit. B6 (mg): 0.84; Vit. C (mg): 43.6
ESTE MENU NO ES APTO PARA PERSONAS QUE PADEZCAN ALÉRGICAS O INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS. EN CASO DE NECESITAR MENU ESPECIAL SOLICITELO AL CENTRO APORTANDO CERTIFICADO MEDICO. SEGUN LO ESTABLECIDO EN EL REGLAMENTO UE 1169 A PETICION DEL PADRE O TUTOR LEGAL. JUCAIS FACILITARÁ LOS ALERGENOS PRESENTES EN EL MENU



**LÁVATE LOS DIENTES
DESPUES DE COMER
LAVA T' LES DENTS
DESPRES DE MENJAR**

Crema de Calabaza

Ingredientes

1 calabaza pequeña, 1 cebolla, 2 patatas medianas, 2 zanahorias, 1 pizca de nuez moscada

En una cazuela, ponemos la calabaza, cortada en trozos, pelada y sin pepitas. Añadimos la cebolla, las patatas y las zanahorias peladas. Hervimos durante 20 minutos.

Retiramos del fuego, quitamos el exceso de agua (guardamos un poco que añadiremos en caso de que nos quede demasiado espesa). Trituramos. Salamos y ponemos la punta de un cuchillo de nuez moscada. Servimos con palitos o tostones de pan.



BANQUETES / CATERING

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