

FEBRERO 2019

LOS INGREDIENTES COLOREADOS EN VERDE SON PRODUCTOS ECOLOGICOS

COMIDA					VIERNES 1 784 KCAL P: 31.6,H:60.7,L:41.3 Crema de Legumbres (alubia, lenteja, zanahoria) Lomo adobado con Patatas Fritas Fruta de Temporada. Pan
CENA					Verduras al horno. Huevo. Fruta de Temporada. Pan.
COMIDA	LUNES 4 695 kcal P: 28.8,H: 99.7,L:17.7 Espaguetis con tomate y queso Merluza a la Romana con Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de temporada. Pan	MARTES 5 597 KCAL P:17.3,H:17.3, L:15.8 Crema de Zanahoria y Guisantes (zanahoria, cebolla, guisantes) Tortilla de Atún con Ensalada de Lechuga y Piña Fruta de temporada. Pan	MIERCOLES 6 626 KCAL P:45.5,H: 55.5,L:21.8 Potaje (garbanzos, zanahoria, patata) Pollo asado con Pisto (berenjena, pimiento, tomate) Postre Lácteo. Pan.	JUEVES 7 780 KCAL P:41.7,HC:73.1,L:45 Sopa de Cocido (caldo casero cocido, pasta) Cocido (pelota, zanahoria, garbanzos, patata) Ensalada de lechuga y tomate Fruta de Temporada .Pan.	VIERNES 8 670 KCAL P:19,H:89.6, L:24.6 Queso con Ensalada de Lechuga y Aceitunas Paella (arroz, pollo, judías verde) Fruta de Temporada. Pan
CENA	Verduras a la plancha. Carne de conejo. Fruta. Pan	Verduras salteadas con pasta integral. Pescado azul. Fruta. Pan	Ensalada con cuscús. Huevo. Fruta. Pan	Verduras al horno. Pescado blanco. Fruta de Temporada. Pan.	Tortilla de verduras. Fruta de Temporada. Pan.
COMIDA	LUNES 11 640 KCAL P:34,H:69.7,L:21.2 Lentejas (lenteja, zanahoria, tomate) Nuggets de Pollo con Ensalada de Lechuga y Aceitunas Fruta de Temporada. Pan	MARTES 12 605 KCAL P:34.4,H: 61.7,L: 21.1 Hervido (judía verde, zanahoria, patata) Caella a la Plancha con Ajo y Perejil con Ensalada de Lechuga y Piña Fruta de Temporada. Pan	MIERCOLES 13 590 KCAL P:20.7,H: 67.4,L:16.4 Fideuá (caldo casero pescado, mejillón, pasta) Tortilla de Calabacín con Ensalada de Lechuga y Zanahoria Postre Lácteo. Pan	JUEVES 14 627 KCAL P:33.7,H:77,L:15 Arroz a la Cubana (arroz, tomate frito, huevo) Abadejo con rebozado casero y Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada. Pan	VIERNES 15 577 KCAL P:24.8,H:66.5,L:21.2 Crema de Verduras (espinacas, acelgas, cebolla, patata) Lomo Braseado con salsa de Verduras (zanahoria, cebolla, tomate, guisantes) Fruta de Temporada. Pan
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. Pescado blanco. Fruta. Pan
COMIDA	LUNES 18 600 KCAL P:22.9,H:41.6,L:21.7 Crema de Calabacín (calabacín, cebolla, tomate) Hamburguesa con Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada. Pan	MARTES 19 569 KCAL P: 24.9,H:61.8,L:22.2 Tornillos con Atún, Tomate y Queso Merluza al Horno con Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada. Pan	MIERCOLES 20 651 KCAL P:25.3,H:78,L:21.7 Crema de Legumbres (alubia, lenteja, zanahoria) Queso, Mortadela de Pavo y Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada. Pan	JUEVES 21 666 KCAL P:35.6,H:83.3,L:18.8 Sopa de Pescado (caldo casero de pescado, pasta) Albóndigas de Magro con salsa de Verduras (cebolla, Zanahoria, tomate) Fruta de Temporada. Pan	VIERNES 22 720 KCAL P:22.6,H:117,L:15.7 Arroz de Cocido (caldo casero de cocido, garbanzos, arroz) Croquetas de bacalao con Ensalada de Lechuga y Palitos de Mar 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
COMIDA	LUNES 25 731 KCAL P:25.3,H:100,L:23.9 Espaguetis con Tomate y Queso Frankfurt con Ensalada de Lechuga y Piña Fruta de Temporada. Pan	MARTES 26 610 KCAL P:24,H:75.1, L:16 Potaje (garbanzos, zanahoria, cebolla) Tortilla de Patatas con Queso y Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada. Pan	MIERCOLES 27 652 KCAL P:23.8,HC:67.3,L:36.2 Arroz a la cubana con huevo Varitas de merluza Ensalada de Lechuga y Aceitunas Fruta de Temporada. Pan.	JUEVES 28 605 KCAL P:34.4,H: 61.7,L: 21.1 Hervido (judía verde, zanahoria, patata) Caella a la Plancha con Ajo y Perejil con Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada. Pan	
CENA	Verduras al horno. Pescado blanco. Fruta de Temporada. Pan.	Verduras salteadas. Carne de ave. Fruta de Temporada. Pan.	Legumbres salteadas con verduras. Fruta de Temporada. Pan.	Verduras salteadas con arroz integral. Carne de conejo. Fruta de Temporada. Pan.	



LAVATE LOS DIENTES DESPUES DE COMER LLAVA' T LES DENT'S DESPRES DE MENJAR

VERDURA DE TEMPORADA BUÑUELOS DE ESPINACAS Y QUESO

- 1 manojo de espinacas frescas (200 gr de hojas de espinacas frescas embolsadas)
- 2 cucharadas de queso rallado (mejor en polvo)
- 2 huevos medianos o 1 huevo grande
- 50 ml de leche
- 100 gr aprox de harina de repostería (harina bizcochona, con levadura). En su defecto añade una cucharadita de levadura.
- 2 ó 3 cucharadas soperas de nueces picadas menuditas o piñones
- Sal, pimienta, nuez moscada
- Aceite de oliva virgen extra

- Lavamos y cortamos las espinacas a cuchillo en juliana muy fina, lo más fino que podamos. Las hervimos durante 5 minutos. Escurrir muy bien.
- Batimos muy bien los huevos en un bol hondo Vamos añadiendo un poco de sal, pimienta negra recién molida, nuez moscada molida y la leche.
- Añadimos la harina y mezclamos hasta que quede como una leche condensada espesa, Ponemos el queso, las espinacas y los frutos secos y ligamos bien la mezcla.
- Con 2 cucharillas vamos tomando porciones de masa y las vamos poniendo en aceite muy caliente para freír las hasta que doren. Retiramos, dejamos escurrir sobre papel absorbente y servimos al momento. Pueden tomarse también frías.

Ingesta total de nutrientes promedio diaria (para grupo de edad 6-9 años)

P (g): 28; HC (g): 78,5; Fibra dietética (G): 11,2; Grasa total (G): 20,7; Calcio (mg): 166; Hierro (mg): 5; Vit. B1 (mg): 0,53; Vit. B2 (mg): 0,36; Vit. B6 (mg): 0,87; Vit. C (mg): 49

ESTE MENU NO ES APTO PARA PERSONAS QUE PADECEN ALERGIAS O INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS. EN CASO DE NECESITAR MENU ESPECIAL SOLICITELO AL CENTRO APORTANDO CERTIFICADO MÉDICO. SEGÚN LO ESTABLECIDO EN EL REGLAMENTO UE 1169 A PETICION DEL PADRE O TUTOR LEGAL JUCAIS FACILITARA LOS ALERGENOS PRESENTES EN EL MENU



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