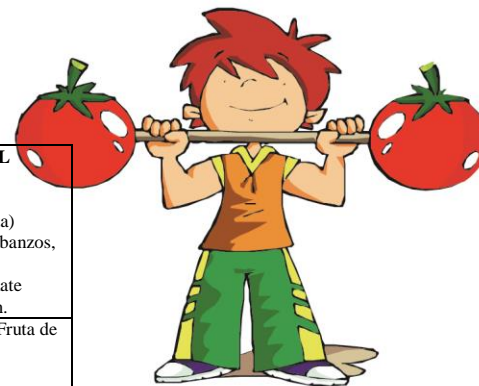


# MARZO 2019

## LOS INGREDIENTES COLOREADOS EN VERDE SON PRODUCTOS ECOLOGICOS



**COME FRUTA Y VERDURA  
PARA CRECER FUERTE Y SAÑO  
MENJA FRUITA I VERDURA  
I CREIXERÀS FORT I SA**

### VERDURA DE TEMPORADA

#### Mini pasteles de pollo y brócoli.

- 350 gr de pechuga de pollo cortada en cubitos, 1 cebolla pequeña picada, 120 gr de queso Cheddar rallado, 150 gr de brócoli, sal, pimienta y aceite, 2 huevos, 150 gr de harina, 1 cucharadita de levadura química, 125 ml de leche

En un cuenco batimos el huevo, la leche, la levadura y la harina. Nos quedará una mezcla parecida a la de las tortitas americanas. En una sartén calentamos 1 cucharada de aceite y rehogamos el pollo hasta que se ponga blanco. Agregamos la cebolla y cocinamos 2 o 3 minutos. Luego agregamos el brócoli, la sal y la pimienta y cocinamos hasta que los brócolis estén algo tiernos. Dejamos enfriar 5 minutos y agregamos el queso rallado. En un molde de magdalenas aceitado ponemos dos cucharadas de la mezcla de huevo, llenamos hasta la mitad con la mezcla de pollo y brócoli, y ponemos por encima 1 o 2 cucharadas de mezcla de huevo. Levamos al horno precalentado a 180° por unos 30 minutos, hasta que al pincharlo con un palillo éste salga limpio. Dejamos enfriar unos 10 minutos y servimos

					<b>VIERNES 1 780 KCAL</b> <b>P:41.7,HC:73.1,L:45</b> Sopa de Cocido (caldo casero cocido, pasta) Cocido (pelota, <b>zanahoria</b> , garbanzos, patata) Ensalada de lechuga y tomate Fruta de Temporada .Pan.
CENA					Verduras a la plancha. Huevo. Fruta de Temporada. Pan.
C O M I D A	<b>LUNES 4 589 KCAL</b> <b>P:18.7,HC:91.9,L:24.4</b> Crema de Calabacín (calabacín, patata, cebolla) Hamburguesa de pollo con Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada. Pan.	<b>MARTES 5 721 KCAL</b> <b>P:34,HC:74.9,L:27.4</b> Lentejas (lentejas, <b>zanahoria</b> ,) Lomo a la Plancha con salsa de Champiñones Fruta de Temporada. Pan	<b>MIÉRCOLES 6 605 KCAL</b> <b>P:24.1,HC:68.2,L:24.5</b> Sopa de Pescado (caldo casero pescado, pasta) Tortilla de patatas y queso fresco Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada.Pan	<b>JUEVES 7 701 KCAL</b> <b>P:24.8,HC:93.5,L:23.5</b> Queso y huevo cocido Ensalada de Lechuga y tomate Paella (arroz, pollo, judía verde) Fruta de Temporada. Pan.	<b>VIERNES 8 644 KCAL</b> <b>P:21.8,HC:73.3,L:27.2</b> Alubias con Verduras (alubia, puerro, tomate) Caella a la Plancha con Ajo y perejil Ensalada de Lechuga y Aceitunas Fruta de Temporada. Pan.
CENA	Ensalada con pasta integral. Huevo. Fruta de Temporada. Pan.	Ensalada con arroz. Pescado blanco. Fruta de Temporada. Pan.	Verduras al horno. Carne de ave. Fruta de Temporada. Pan.	Verduras en puré. Pescado azul. Fruta de Temporada. Pan.	Verduras salteadas. Huevo. Fruta de Temporada. Pan.
C O M I D A	<b>LUNES 11 684 KCAL</b> <b>P:34.6,HC:90.8,L:24.1</b> Albóndigas de Bacalao con Ensalada de Lechuga y aceitunas Fruta de Temporada. Pan.	<b>MARTES 12 580 KCAL</b> <b>P:24.1,HC:68.1,L:21.3</b> Arroz de Cocido (arroz, caldo casero cocido, garbanzos) Halibut al Horno con Ensalada de Lechuga y Piña Fruta de temporada. Pan	<b>MIÉRCOLES 13 771 KCAL</b> <b>P:41,HC:107,L:17.2</b> Hervido (judía verde, patata, zanahoria) Lomo braseado con salsa de verduras (Zanahoria, tomate, cebolla) Postre Lácteo. Pan	<b>JUEVES 14 746 KCAL</b> <b>P:43.2,HC:58.6,L:33.4</b> Fideuá (pasta, caldo casero pescado, mejillón) Pollo al Ajillo con Ensalada de lechuga y tomate Fruta de Temporada. Pan.	<b>VIERNES 15 608 KCAL</b> <b>P:22.7,HC:88.4,L:16.2</b> Potaje (Garbanzo, <b>zanahoria</b> , patata) Tortilla de Atún y queso fresco Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada. Pan.
CENA	Verduras a la plancha. Carne de ave. Fruta de Temporada. Pan.	Verduras salteadas. Huevo. Fruta de Temporada. Pan.	Ensalada con cuscús. Pescado azul. Fruta de Temporada. Pan.	Verduras salteadas con legumbres. Fruta de Temporada. Pan.	Verduras en puré. Carne roja. Fruta de Temporada. Pan.
C O M I D A	LUNES 18	MARTES 19	<b>MIÉRCOLES 20 621 KCAL</b> <b>P:24.2,HC:68.1,L:28.7</b> Lentejas (lentejas, <b>zanahoria</b> , cebolla) Tortilla de calabacín con Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada. Pan.	<b>JUEVES 21 740 KCAL</b> <b>P:25,HC:105,L:22.9</b> Espaguetis con Tomate y Queso Abadejo con rebozado casero Ensalada de Lechuga y aceitunas Fruta de Temporada. Pan.	<b>VIERNES 22 652 KCAL</b> <b>P:23.8,HC:67.3,L:36.2</b> Arroz a la cubana con huevo Varitas de merluza Ensalada de Lechuga y Aceitunas Fruta de Temporada. Pan.
CENA			Verduras salteadas con cuscús. Pescado blanco. Fruta de Temporada. Pan.	Verduras salteadas con legumbres. Fruta de Temporada. Pan.	Verduras al horno. Carne de ave. Fruta de Temporada. Pan.
C O M I D A	<b>LUNES 25 656 KCAL</b> <b>P:20.5,HC:69.1,L:30.1</b> Potaje (Garbanzo, <b>zanahoria</b> , cebolla) Longanizas con Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada. Pan	<b>MARTES 26 603 KCAL</b> <b>P:34.5,HC:55.3,L:25.8</b> Macarrones Merluza rebozada con Ensalada de Lechuga y zanahoria Fruta de temporada. Pan.	<b>MIÉRCOLES 27 648 KCAL</b> <b>P: 33.7,HC:74.2,L:20.1</b> Hervido (judía verde, zanahoria, patata) Lomo adobado a la plancha Pisto (Tomate, <b>berenjena</b> , <b>pimiento</b> ) Postre Lácteo. Pan	<b>JUEVES 28 735 KCAL</b> <b>P:30.8,H:106,L:19.8</b> York y Huevo cocido Ensalada de Lechuga y tomate Arroz a banda (Arroz, mejillón. calamar, caldo de pescado) Fruta de temporada. Pan.	<b>VIERNES 29 566 KCAL</b> <b>P:23.5,HC:62.3,L:22.4</b> Crema de Legumbres (lenteja, alubia,zanahoria) Pizza de York y queso Ensalada de Lechuga y huevo Fruta de Temporada. Pan.
CENA	Verduras salteadas con arroz integral. Huevo. Fruta. Pan	Verduras en puré. Carne de ave. Fruta. Pan.	Sopa de pasta. Pescado azul con ensalada. Fruta. Pan	Verduras salteadas. Carne de conejo. Fruta, Pan	Verduras salteadas con arroz integral. Pescado azul. Fruta de Temporada.

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

P (g): 29; HC (g): 77.6; Fibra: 10.6 Grasa total (G): 24.2; Calcio: (mg): 176; Hierro (mg): 4.9; Vit. B1 (mg): 0.54; Vit. B2 (mg): 0.40; Vit. B6 (mg): 0.88; Vit. C (mg): 42.2,

**ESTE MENU NO ES APTO PARA PERSONAS QUE PADECEN ALÉRGICAS O INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS. EN CASO DE NECESITAR MENU ESPECIAL SOLICITELO AL CENTRO APORTANDO CERTIFICADO MÉDICO. SEGUN 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](http://www.salajucais.com)