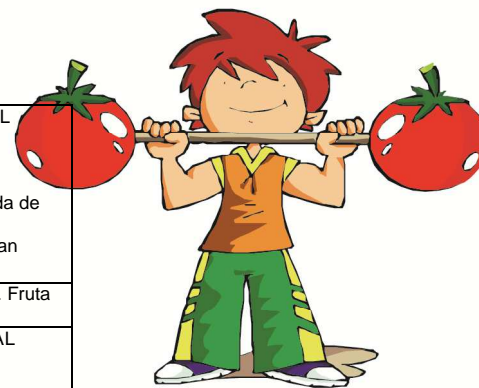


MAYO 2017



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

RECETA DE CUENTO: ALADIN

Mhencha de manzanas caramelizadas:

Ingredientes:

2 manzanas pequeñas
1 trozo de mantequilla de la medida aproximada de una cucharada sopera
1 cucharada sopera de azúcar
1 vaina de vainilla azúcar avainillado
2 hojas de pasta brick
Un poco de mantequilla fundida
Preparación
Ponemos a cocer las manzanas cortadas a dados pequeños con el azúcar, la mantequilla y vainilla. Tapamos y lo dejamos hasta que la manzana esté cocida. Pintamos con la mantequilla fundida una hoja de masa brick y superponemos las dos mitades. Ponemos el relleno y lo envolvemos primero en forma de cañón y entonces lo enrollamos sobre sí mismo (en forma de caracol). Cocemos en el horno a temperatura 150º unos diez minutos, hasta que las hojas estén bien crujientes
Servimos tibio, decorando a nuestro gusto: con una bola de helado, con almendra o pistachos picados por encima.

C O M I D A		MARTES 2 642 KCAL P:35,H:75,L:18.4 Lentejas (lenteja, hueso ternera) Nuggets de Pollo con ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada. Pan	MIÉRCOLES 3 702 KCAL P:40,2,H:61,1,L:31.6 Sopa de Pescado (caldo casero pescado, pasta) Pollo asado con Ensalada de Lechuga y Zanahoria Postre Lácteo. Pan	JUEVES 4 770 KCAL P:24,8,H:109,L:24.3 Arroz a la Cubana (arroz, tomate, huevo) Varitas de Merluza con Ensalada de Lechuga y Aceitunas Fruta de Temporada. Pan	VIERNES 5 531 KCAL P:21,9,H:51,5,L:24.8 Caldereta de Ternera (ternera, patata) York y Queso con Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada. Pan
CENA		Tortilla de verdura. Fruta de Temporada. Pan	Verduras al horno. Pescado azul. Fruta de Temporada. Pan	Verduras en puré. Carne de conejo. Fruta de Temporada. Pan	Verduras salteadas. Huevo. Fruta de Temporada. Pan
C O M I D A	LUNES 8 610 KCAL P:17,8,H:73,4,L:25.7 Macarrones con Tomate y Queso Albóndigas de Bacalao con Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada. Pan.	MARTES 9 717 KCAL P:41,4,H:76,2,L:23.8 Sopa de Cocido (caldo casero cocido, pasta) Cocido (pelota, patata, garbanzos) Ensalada de Lechuga y Huevo Fruta de Temporada. Pan.	MIÉRCOLES 10 784 KCAL P:34,3,H:81,2,L:31.3 Crema de Legumbres (lenteja, alubia, zanahoria) Pizza de York y Queso con Ensaladilla Rusa(guisante, judía) Postre Lácteo. Pan	JUEVES 11 610 KCAL P:24,2,H:86,7,H:16.5 Fideuá (caldo casero pescado, pasta, mejillón) Tortilla de Patatas con Ensalada de Lechuga y Palitos de Mar Fruta de temporada. Pan	VIERNES 12 634 KCAL P:21,3,H:66,6,H:28.7 Hervido (judía verde, zanahoria, patata) Lomo adobado con Ensalada de Lechuga y atún Fruta de Temporada. Pan
CENA	Verduras a la plancha. Huevo. Fruta de Temporada. Pan	Verduras salteadas. Pescado blanco. Fruta de Temporada. Pan	Ensalada con arroz integral. Carne de ave. Fruta de Temporada. Pan	Verduras al horno. Pescado blanco. Fruta de Temporada. Pan	Verduras en puré. Huevo. Fruta de Temporada. Pan
C O M I D A	LUNES 15 590 KCAL P:23,7,H:65,2,L:16.3 Crema de Calabacín Merluza a la Romana con Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada .Pan	MARTES 16 687 KCAL P:33,3,H:63,8,L:30 Potaje (garbanzos, espinacas) Hamburguesa con Patatas fritas Fruta de Temporada. Pan	MIÉRCOLES 17 653 KCAL P:28,6,H:55,6,L:33.7 Canelones (magro, bechamel, pasta) York, salchicha y Ensalada de Lechuga y Aceitunas Postre Lácteo. Pan	JUEVES 18 717 KCAL P:22,2,H:92,5,L:27.2 Queso y Huevo duro con Ensalada de Lechuga y Tomate Paella (pollo, arroz, judía verde) Fruta de temporada. Pan	VIERNES 19 601 KCAL P:40,H:57,L:21.7 Patatas con Bacalao Pollo al Ajillo con Ensalada de Lechuga y palitos de Mar Fruta de Temporada.
CENA	Cuscús con verduras salteadas. Carne de ave. Fruta de Temporada. Pan	Ensalada con arroz integral. Pescado azul. Fruta de Temporada. Pan	Hamburguesa de lentejas con patatas. Fruta de Temporada. Pan	Verduras a la plancha. Pescado blanco. Fruta de Temporada. Pan	Verduras al horno. Huevo. Fruta de Temporada. Pan
C O M I D A	LUNES 22 674 KCAL P:31,2,H:71,7,L:25.3 Lentejas (lenteja, hueso ternera) Frankfurt con Ensalada de Arroz y Verduras Fruta de Temporada. Pan	MARTES 23 631 KCAL P:30,6,H:91,7,L:13.1 Hervido (judía verde, zanahoria, patata) Albóndigas de Magro con salsa de Verduras Fruta de Temporada. Pan	MIÉRCOLES 24 782 KCAL P:35,3,H:103,L:23.6 Arroz de Cocido (caldo casero cocido, arroz) Tilapia al Horno con Ensalada de Lechuga y Huevo Postre Lácteo. Pan	JUEVES 25 593 KCAL P:20,5,H:62,4,L:21.7 Caldereta de Ternera (ternera, patata) Queso fresco y salchicha con Ensalada de Lechuga y palitos de Mar Fruta de Temporada. Pan	VIERNES 26 672 KCAL P:19,7,H:86,4,L:25 Sopa de Pescado (caldo casero pescado, pasta) Tortilla de Patatas con Ensalada de Lechuga y Aceitunas Fruta de Temporada. Pan
CENA	Verduras salteadas. Pescado azul. Fruta de Temporada. Pan	Ensalada con pasta integral. Huevo. Fruta de Temporada. Pan	Verduras en puré. Carne de ave. Fruta de Temporada. Pan	Verduras al horno. Pescado blanco. Fruta de Temporada. Pan	Verduras a la plancha. Carne de conejo. Fruta de Temporada. Pan
C O M I D A	LUNES 29 613 KCAL P:25,3,H:81,4,L:18.5 Tornillos con Atún, Tomate y Queso Varitas de merluza con Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada. Pan	MARTES 30 589 KCAL P:16,H:42,3,L:31.7 Crema de Zanahoria (zanahoria, cebolla, patata) Longanizas con Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada. Pan	MIÉRCOLES 31 710 KCAL P:22,1,H:77,2,L:22.6 Fideuá (caldo casero pescado, pasta, mejillón) Pizza de York y Queso con Chips POSTRE ESPECIAL		
CENA	Verduras salteadas. Carne magra de cerdo. Fruta de Temporada. Pan	Verduras y patatas al horno. Huevo. Fruta de Temporada. Pan	Ensalada. Carne de ave. Fruta de Temporada. Pan		

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

P (g): 27.7; HC (g): 74.1; Fibra vegetal (G): 10.2; Grasa total (G): 24.4; Calcio (mg): 192; Hierro (mg): 4.7; Vit. B1 (mg): 0.48; Vit. B2 (mg): 0.4; Vit. B6 (mg): 0.84; Vit. C (mg): 42.6

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. 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