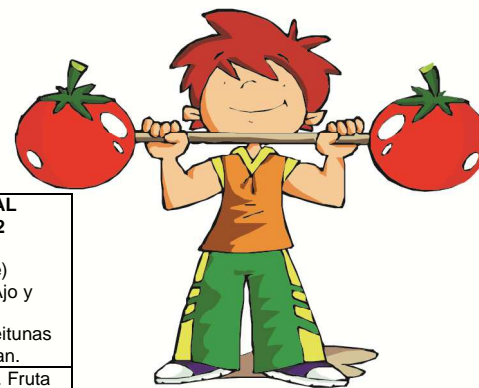


# ENERO 2019

LOS INGREDIENTES COLOREADOS EN VERDE SON PRODUCTOS ECOLOGICOS



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

C O M I D A	<b>LUNES 7 589 KCAL</b> P:18.7,HC:91.9,L:24.4 Crema de Calabacín (calabacín, patata, cebolla) Hamburguesa de pollo con Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada. Pan.	<b>MARTES 8 721 KCAL</b> P:34,HC:74.9,L:27.4 Lentejas (lentejas, <b>zanahoria</b> ,.) Lomo a la Plancha con salsa de Champiñones Fruta de Temporada. Pan	<b>MIERCOLES 9 605 KCAL</b> P:24.1,HC:68.2,L:24.5 Sopa de Pescado (caldo casero pescado, pasta) Tortilla de patatas y queso fresco Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada.Pan	<b>JUEVES 10 701 KCAL</b> P:24.8,HC:93.5,L:23.5 Queso y huevo cocido Ensalada de Lechuga y tomate Paella (arroz, pollo, judía verde) Fruta de Temporada. Pan.	<b>VIERNES 11 644 KCAL</b> P:21.8,HC:73.3,L:27.2 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. 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 blanco. Fruta de Temporada. Pan.	Verduras salteadas. Huevo. Fruta de Temporada. Pan.
C O M I D A	<b>LUNES 14 684 KCAL</b> P:34.6,HC:90.8,L:24.1 Crema de Legumbres (lenteja, alubia,zanahoria) Albóndigas de Bacalao con Ensalada de Lechuga y aceitunas Fruta de Temporada. Pan.	<b>MARTES 15 580 KCAL</b> P:24.1,HC:68.1,L:21.3 Arroz de Cocido (arroz, caldo casero cocido, garbanzos) Halibut al Horno con Ensalada de Lechuga y Piña Fruta de temporada. Pan	<b>MIERCOLES 16 771 KCAL</b> P:41,HC:107,L:17.2 Hervido (judía verde, patata, zanahoria) Lomo braseado con salsa de verduras (Zanahoria, tomate, cebolla) Postre Lácteo. Pan	<b>JUEVES 17 746 KCAL</b> P:43.2,HC:58.6,L:33.4 Fideuá (pasta, caldo casero pescado, mejillón) Pollo al Ajillo con Ensalada de lechuga y tomate Fruta de Temporada. Pan.	<b>VIERNES 18 608 KCAL</b> P:22.7,HC:88.4,L:16.2 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	<b>LUNES 21 652 KCAL</b> 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.	<b>MARTES 22 621 KCAL</b> P:24.2,HC:68.1,L:28.7 Lentejas (lentejas, <b>zanahoria</b> , cebolla) Tortilla de calabacín con Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada. Pan.	<b>MIERCOLES 23 780 KCAL</b> P:41.7,HC:73.1,L:45 Sopa de Cocido (caldo casero cocido, pasta) Cocido (pelota, <b>zanahoria</b> , garbanzos, patata) Ensalada de lechuga y tomate Fruta de Temporada .Pan.	<b>JUEVES 24 740 KCAL</b> P:25,HC:105,L:22.9 Espaguetis con Tomate y Queso Abadejo con rebozado casero Ensalada de Lechuga y aceitunas Fruta de Temporada. Pan.	<b>VIERNES 25 566 KCAL</b> P:23.5,HC:62.3,L:22.4 Crema de Verduras (acelga, espinaca, patata) Pizza de York y queso Ensalada de Lechuga y huevo Fruta de Temporada. Pan.
CENA	Verduras al horno. Carne de ave. Fruta de Temporada. Pan.	Verduras en puré. Pescado blanco. Fruta de Temporada. Pan.	Verduras a la plancha. Huevo. Fruta de Temporada. Pan.	Verduras salteadas con legumbres. Fruta de Temporada. Pan.	Verduras salteadas con arroz integral. Pescado azul. Fruta de Temporada. Pan.
C O M I D A	<b>LUNES 28 656 KCAL</b> P:20.5,HC:69.1,L:30.1 Potaje (Garbanzo, <b>zanahoria</b> , cebolla) Longanizas con Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada. Pan	<b>MARTES 29 603 KCAL</b> P:34.5,HC:55.3,L:25.8 Macarrones Merluza rebozada con Ensalada de Lechuga y zanahoria Fruta de temporada. Pan.	<b>MIERCOLES 30 648 KCAL</b> P: 33.7,HC:74.2,L:20.1 Hervido (judía verde, zanahoria, patata) Lomo adobado a la plancha Pisto (Tomate, <b>berenjena</b> , pimiento) Postre Lácteo. Pan	<b>JUEVES 31 735 KCAL</b> P:30.8,H:106,L:19.8 York y Huevo cocido Ensalada de Lechuga y tomate Arroz a banda (Arroz, mejillón. calamar, caldo de pescado) Fruta de temporada. Pan.	
CENA	Ensalada. Huevo. Fruta. Pan	Verduras en puré. Carne de ave. Fruta. Pan.	Sopa de pasta. Pescado azul con verduras. Fruta. Pan	Legumbres salteadas con verduras. Fruta, Pan	

### 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 ALÉRGIAS 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**

### PIZZA DE MASA DE COLIFLOR

#### Ingredientes

1 coliflor pequeña, 1 huevo, 150 gr de queso mozzarella rallado, 1 pizca de sal

Limpiamos la coliflor, quitamos los tallos y rallamos la masa, (en rallador o picadora).La introducimos en el microondas 12-14 minutos a máxima potencia. La sacamos del microondas y le añadimos un huevo, una pizca de sal y el queso mozzarella rallado, lo mezclamos todo muy bien.

En una bandeja de horno, sobre la que ponemos papel de horno, extendemos la mezcla con forma redonda, la podéis hacer del tamaño que queráis. Introducimos en el horno, precalentado, a 180°C unos 20 minutos. Una vez que ha pasado el tiempo, nuestra base de pizza estará dorada, la sacamos del horno, le ponemos por encima tomate frito y los ingredientes que nos gusten. Gratinaunos unos cinco minutos, ponemos unas hojas de albahaca y listas para sorprender.

