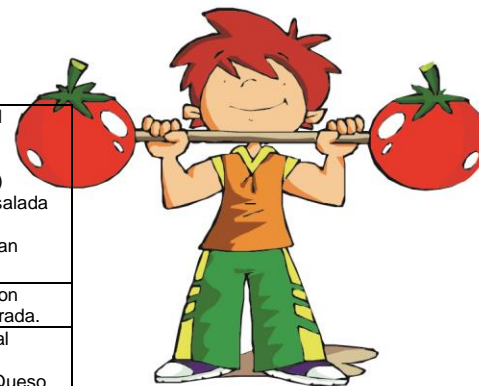


MARZO 2017



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

RECETARIO DEL QUIJOTE

TORTA DE ALMENDRAS

Ingredientes:

200 g de almendras molidas, 200 g de azúcar, 4 huevos, canela, la piel de un limón rallado, diacitrón, canela, y azúcar glasé.

Modo de hacerla:

Batimos enérgicamente los huevos con el azúcar, la canela y la piel del limón hasta obtener una masa esponjosa, al final le añadimos lentamente la almendra rallada, el diacitrón y la canela. Lo vertemos en un molde de bizcocho y lo cocemos a horno suave. Al desmoldarlo le echamos el azúcar

C O M I D A			MIÉRCOLES 1 727 kcal P: 28.8,H:97.8,L:22.9 Fideuá (caldo casero, pescado, pasta, mejillón) Tortilla de Patatas con Ensalada de Lechuga y Aceitunas Postre Lácteo. Pan	JUEVES 2 661 Kcal P: 21.6,H:72.9,L:28.7 Hervido (patata, judía verde, zanahoria) Lomo a la Plancha con salsa de Champiñones Fruta de Temporada. Pan	VIERNES 3 701 kcal P:25.8,H: 99.5,L:20.9 Arroz a la Cubana (arroz, tomate, huevo) Varitas de Merluza con Ensalada de Lechuga y Atún Fruta de Temporada. Pan
CENA			Verduras en puré. Carne de ave. Fruta de Temporada. Pan	Panini de verduras y queso gratinado. Fruta de Temporada.	Legumbres salteadas con verduras. Fruta de Temporada.
C O M I D A	LUNES 6 614 kcal P: 29.6,H:64,L:22.9 Lentejas (lenteja, huesos ternera) Frankfurt con Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada. Pan	MARTES 7 615 Kcal P:32.2,H: 65.8,L:22.6 Crema de Verduras Pollo al Ajillo con Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada. Pan	MIÉRCOLES 8 772 Kcal P:44,H:90,L:22.9 Sopa de Cocido (caldo casero cocido, pasta) Cocido (pelota, garbanzos, patata) con Ensalada de Lechuga y Palitos de Mar Postre Lácteo. Pan	JUEVES 9 734 Kcal P:22.9,H:92.9,L:28.1 Arroz al Horno (arroz, tomate, magro) York y Queso con Ensalada de Lechuga y Huevo Fruta de temporada. Pan	VIERNES 10 664 Kcal P:28.1,H:87.1,L:20.8 Espaguetis con Tomate y Queso Merluza a la Romana con Ensalada de Lechuga y Aceitunas Fruta de Temporada. Pan
CENA	Verduras al horno. Pescado azul. Fruta de Temporada. Pan	Verduras salteadas con cuscús. Huevo. Fruta de Temporada. Pan	Verduras a la plancha y pescado blanco. Fruta de Temporada.	Verduras en puré. Carne de ave. Fruta de Temporada. Pan	Tortilla de verdura. Fruta de Temporada. Pan
C O M I D A	LUNES 13 623 Kcal P:29.7,H:70.5,L:22.6 Patatas con Bacalao (patata, miga bacalao) Nuggets de Pollo con Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada. pan	MARTES 14 692 Kcal P:33.8,H:63.5,L:30.4 Potaje (garbanzos, espinacas) Hamburguesa con Patatas fritas Fruta de Temporada. Pan	MIÉRCOLES 15 685 Kcal P:23,H: 88.5,L:32.9 Crema de Calabacín (calabacín, cebolla, patata) Lomo adobado con Ensalada de Lechuga y Huevo. Postre Lácteo.Pan	JUEVES 16 847 Kcal P:31.4,H:110,L:30.4 Arroz a Banda (arroz, caldo casero pescado) Mortadela de Pavo y Salchicha con Ensalada de Lechuga y Aceitunas POSTRE FALLAS: Chocolate a la Taza	VIERNES 17
CENA	Verduras salteadas. Huevo. Fruta de Temporada. Pan	Ensalada. Pescado blanco. Fruta de Temporada. Pan	Verduras salteadas con pasta y queso. Fruta de Temporada. Pan	Verduras al horno. Huevo. Fruta de Temporada. Pan	
C O M I D A	LUNES 20 643 Kcal P: 18.9,H:82.9,L:24 Macarrones con Tomate y Queso Albóndigas de Bacalao con Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada. Pan	MARTES 21 640 Kcal P:18.5,H:96.4,L:18.6 Jamón Serrano con Ensalada de Lechuga y Palitos de Mar Paella (arroz, pollo, judía verde) Fruta de Temporada. Pan	MIÉRCOLES 22 728 Kcal P:46.7,H:66.5,L:26.5 Crema de Legumbres (alubia, lenteja, zanahoria) Pollo asado con Ensalada de Lechuga y Zanahoria. Postre Lácteo. Pan	JUEVES 23 596 Kcal P:24.3,H:71.6,L:21.3 Hervido (patata, judía verde, zanahoria) Lomo Braseado con salsa de Verduras Fruta de Temporada. Pan	VIERNES 24 630 Kcal P:21.1,H:80.8,L:22.2 Sopa de Pescado (caldo casero pescado, pasta) Tortilla de Patatas con Queso fresco y Ensalada de Lechuga Y Tomate Fruta de Temporada. Pan
CENA	Verduras a la plancha. Carne roja magra. Fruta de Temporada. Pan	Verduras salteadas. Huevo. Fruta de Temporada. Pan	Verduras al horno. Pescado azul. Fruta de Temporada. Pan	Ensalada con arroz integral. Carne de ave. Fruta de Temporada. Pan	Verduras salteadas. Pescado blanco. Fruta de Temporada. Pan
C O M I D A	LUNES 27 707 Kcal P: 31.3,H:59.7,L:34.6 Lentejas (lenteja, huesos ternera) Longanizas con Ensalada de Lechuga y Palitos de Mar Fruta de Temporada. Pan	MARTES 28 732 Kcal P:26.4,H:83.9,L:29.8 Espaguetis con Tomate y Queso Lomo a la Plancha con salsa de Champiñones Fruta de Temporada. Pan	MIÉRCOLES 29798 Kcal P:33.2,H:116,L:50.4 Arroz de Cocido (caldo casero cocido, arroz, garbanzos) Varitas de Merluza con Ensalada de Lechuga y Aceitunas Postre Lácteo. Pan	JUEVES 30 599 Kcal P:24.7,H:77.9,L:17.1 Crema de Zanahoria (zanahoria, patata, cebolla) Hamburguesa con Patatas asadas Fruta de temporada. Pan	VIERNES 31 648 Kcal P:31.3,H:76.1,L:22.6 Fideuá (pasta, caldo casero pescado, mejillón) Tilapia al Horno con Ensalada de Lechuga y Huevo. Fruta de Temporada. Pan.
CENA	Verduras en puré. Pescado azul. Fruta de Temporada. Pan	Ensalada. Huevo. Fruta de Temporada. Pan	Verduras al horno. Carne de ave. Fruta de Temporada. Pan	Ensalada. Huevo. Fruta de Temporada. Pan	Verduras a la plancha. Carne de conejo. Fruta de Temporada. Pan

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

P (g): 28.5; HC (g): 81.6; Fibra vegetal (G): 10.4; Grasa total (G): 24.7; Calcio (mg): 168; Hierro (mg): 4.8; Vit. B1 (mg): 0.54; Vit. B2 (mg): 0.39; Vit. B6 (mg): 0.87; Vit. C (mg): 43.3

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