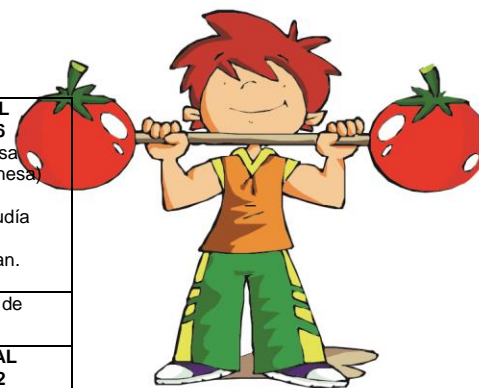


NOVIEMBRE 2017

LOS INGREDIENTES COLOREADOS EN VERDE SON PRODUCTOS ECOLOGICOS

COMIDA	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
	FESTIVO	616 KCAL P:28.1,HC:82.4,L:17.7 Potaje (Garbanzo, zanahoria , patata, caldo de ternera) Albóndigas de magro con salsa de verduras (Zanahoria, tomate, cebolla) y guisantes Fruta de Temporada. Pan.	709 KCAL P:21.6,HC:94.1,L:25.6 Queso y Ensaladilla Rusa (guisante,zanahoria,mayonesa) Paella (arroz, pollo, pimiento judía verde) Fruta de Temporada. Pan.
CENA		Ensalada con cuscús. Pescado blanco. Fruta de Temporada. Pan	Ensalada. Huevo. Fruta de Temporada. Pan
COMIDA	659 KCAL P:18.7,HC:91.9,L:24.4 Crema de Calabacín (calabacín,patata, cebolla) Frankfurt Salteado de arroz con verduras (arroz, zanahoria , guisantes) Fruta de Temporada. Pan.	721 KCAL P:34,HC:74.9,L:27.4 Lentejas (lentejas, zanahoria ,caldo de ternera, cebolla) Lomo a la Plancha con salsa de Champiñones Fruta de Temporada. Pan	644 KCAL P:21.8,HC:73.3,L:27.2 Caldereta de magro (Magro, patata, zanahoria) Merluza con rebozado casero Ensalada de Lechuga y Aceitunas Fruta de Temporada. Pan.
CENA	Verduras salteadas 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
COMIDA	684 KCAL P:34.6,HC:90.8,L:24.1 Tornillos con Atún, Tomate y Queso Albóndigas de Bacalao con Ensalada de Lechuga y aceitunas Fruta de Temporada. Pan.	771 KCAL P:41,HC:107,L:17.2 Hervido (judía verde, patata, zanahoria) Lomo braseado con salsa de verduras (Zanahoria, tomate, cebolla) Fruta de temporada.Pan	608 KCAL P:22.7,HC:88.4,L:16.2 Potaje (Garbanzo, zanahoria , patata,caldo de ternera) Tortilla de Patatas y queso fresco Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada. Pan.
CENA	Verduras en puré. Carne de ave. Fruta de Temporada. Pan	Verduras a la plancha. Huevo. Fruta de Temporada. Pan	Verduras salteadas con arroz. Pescado azul. Fruta de Temporada. Pan
COMIDA	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.	621 KCAL P:24.2,HC:68.1,L:28.7 Lentejas (lentejas, zanahoria ,caldo de ternera, cebolla) Lomo adobado a la plancha Pisto(Tomate, berenjena , pimiento) Fruta de Temporada. Pan.	740 KCAL P:43.2,HC:58.6,L:33.4 Fideuà (pasta, caldo casero pescado, mejillón) Pollo al Ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta de Temporada. Pan.
CENA	Verduras al vapor. Carne de ave. Fruta de Temporada. Pan	Ensalada. Pescado blanco Fruta de Temporada. Pan	Ensalada con arroz. Pescado blanco. Fruta de Temporada. Pan
COMIDA	656 KCAL P:20.5,HC:69.1,L:30.1 Potaje (Garbanzo, zanahoria , patata,caldo de ternera) Longanizas Patatas fritas Fruta de Temporada. Pan	603 KCAL P:34.5,HC:55.3,L:25.8 Macarrones Tortilla de calabacín Ensalada de Lechuga y zanahoria Fruta de temporada. Pan.	566 KCAL 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	Ensalada. Pescado blanco Fruta de Temporada. Pan	Verduras salteadas con pasta. Pescado azul. Fruta de Temporada. Pan	Verduras salteadas con arroz. Carne de conejo. Fruta de Temporada. Pan
COMIDA	648 KCAL P:33.7,HC:74.2,L:20.1 Hervido (Judía verde, zanahoria ,patata) Hamburguesa de pollo Ensalada de Lechuga y Maíz Postre Lácteo. Pan	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.	740 KCAL P:25,HC:105,L:22.9 Canelones Merluza con rebozado casero Ensalada de Lechuga y aceitunas Fruta de Temporada. Pan.
CENA	Verduras salteadas con pasta. Pescado azul. Fruta de Temporada. Pan	Verduras salteadas con cuscús. Pescado blanco. Fruta de Temporada. Pan	Verduras a la plancha con paté de legumbres. Fruta de temporada. Pan



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

ARNADI

Ingredientes para 10 personas: 1 kg de pulpa de calabaza o 1 kg de pulpa de boniato o mitad y mitad de cada clase 1 kg de azúcar 4 yemas de huevo 200 gr de almendra molida piñones y almendras tostadas enteras corteza de limón rallada 5 ó 6 gr de canela

Preparación

Se introduce la calabaza en el horno a una temperatura de 200 ° C durante 1 hora. Si se utiliza boniato se puede hervir en agua y quitarle la piel después. Se tritura la pulpa de la calabaza o el boniato y se introduce en un saquito de tela o red. Se dejará colgado toda la noche para que vaya escurriendo de forma natural. A la mañana siguiente se mezcla la pulpa con el azúcar a partes iguales y las yemas de huevo batidas. La masa se cuece durante 15 ó 20 minutos removiéndola de forma continuada. Se añaden a la masa las almendras molidas, la ralladura de limón y la canela. Con la mezcla obtenida se forman unos conos o pirámides que se van colocando en cazuelitas de barro. Después se espolvorea con las almendras tostadas y los piñones. Encendemos el horno a 150 ° C e introducimos las cazuelitas hasta que la masa esté ligeramente dorada.

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



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