

# OCTUBRE 2017

## LOS INGREDIENTES COLOREADOS EN VERDE SON PRODUCTOS ECOLOGICOS

C O M I D A	<b>LUNES 2 741 KCAL</b> P: 32.4,HC:95.8,L:23.1 Tornillos con atún, tomate y Queso Merluza a la Romana Ensalada de Lechuga y Aceitunas Fruta de Temporada. Pan.	<b>MARTES 3 713 KCAL</b> P:26, HC:60.2,L: 31 Potaje (garbanzos, zanahoria,patata,caldo de ternera) Pollo asado con Pisto ( <b>berenjena, pimiento</b> , tomate) Fruta de Temporada. Pan.	<b>MIERCOLES 4 752 KCAL</b> P:30.7, HC:88.9,L:28 Crema de Zanahoria (zanahoria, cebolla, patata) Tortilla de Patatas Ensalada de Lechuga y Maíz Postre Lácteo. Pan.	<b>JUEVES 5 627 KCAL</b> P:18.8, HC:87.4,L:21.1 Queso y Huevo cocido Ensalada de Tomate y Atún Paella (arroz, pollo, <b>pimiento</b> , judía verde) Fruta de Temporada. Pan.	<b>VIERNES 6 680 KCAL</b> P: 27.4,HC:71.7,L:29.7 Patatas a la Riojana (patata, chistorra) Filete de Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Palitos de Mar Fruta de Temporada. Pan.
	CENA	Patata y verduras al horno. Huevo. Fruta de Temporada. Pan	Sopa de arroz. Pescado azul con ensalada Fruta de Temporada. Pan	Verduras salteadas con pasta integral. Pescado blanco. Fruta de Temporada. Pan	Tosta de verduras con paté de legumbres. Fruta de Temporada.
C O M I D A	<b>LUNES 9</b>  <b>FESTIVO</b>	<b>MARTES 10 607 KCAL</b> P:29.7,HC:62.1,L:16.4 Lentejas (lenteja, <b>zanahoria, tomate</b> caldo de ternera) Hamburguesa de Pollo con kétchup Salteado de Arroz con Verduras Fruta de Temporada. Pan.	<b>MIERCOLES 11 623 KCAL</b> P:24.5,HC:82.6,L:19.9 Fideuá (caldo casero pescado, pasta, mejillón) Tortilla de atún Ensalada de Lechuga y zanahoria Postre Lácteo. Pan.	<b>JUEVES 12</b>  <b>FESTIVO</b>	
	CENA	Verduras a la plancha. Pescado blanco. Fruta de Temporada. Pan	Verduras en puré. Carne de conejo. Fruta de Temporada. Pan		
C O M I D A	<b>LUNES 16 611 KCAL</b> P:17.5,HC:87.8,L:19 Crema de Calabacín (calabacín,cebolla,patata) Frankfurt con Pisto (tomate, <b>berenjena y pimiento</b> ) Fruta de Temporada. Pan.	<b>MARTES 17 634 KCAL</b> P:33.7,HC:71.8,L:20.2 Potaje (garbanzos, <b>zanahoria</b> ,patata, caldo de ternera) Tortilla de Patatas y queso Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada. Pan.	<b>MIERCOLES 18 769 KCAL</b> P:22.9,HC:47.2,L:50 Arroz al Horno (magro, judía verde,tomate) Croquetas de Bacalao Ensalada de Lechuga y Maíz Postre lácteo. Pan.	<b>JUEVES 19 693 KCAL</b> P:23.2,HC:106,L:17.3 Sopa de Pescado Longanizas con Patatas Fritas Fruta de Temporada. Pan.	<b>VIERNES 20 587 KCAL</b> P:24.1,HC:68.1,L:21.3 Espaguetis con Tomate y Queso Filete de Merluza rebozado casero Ensalada de Lechuga y Palitos de Mar Fruta de Temporada. Pan.
	CENA	Verduras salteadas con pasta integral. Pescado blanco. Fruta de Temporada. Pan	Puré de verduras. Pescado azul. Fruta de Temporada. Pan	Verduras al horno. Huevo. Fruta de Temporada. Pan	Ensalada con legumbres. Fruta de Temporada. Pan
C O M I D A	<b>LUNES 23 633 KCAL</b> P:30.3,HC:61.6,L:17.7 Arroz a la cubana con huevo Varitas de merluza Ensalada de Lechuga y Aceitunas Fruta de Temporada. Pan.	<b>MARTES 24 601 KCAL</b> P:26.4,HC:74.1,L:18.7 Canelones Tortilla de calabacín (Huevo, calabacín ,patata ) Ensalada de Lechuga y tomate Fruta de Temporada. Pan.	<b>MIERCOLES 25 617 KCAL</b> P:25.9,HC:80.6,L:19 Sopa de Cocido (caldo casero cocido, garbanzos, pasta) Cocido (Pelota, garbanzo, <b>zanahoria</b> , patata) Ensalada de lechuga y Maíz Postre Lácteo. Pan.	<b>JUEVES 26 635 KCAL</b> P:32.4,HC:70.4,L:22.7 Crema de Verduras (Acelga,espinaca cebolla, patata) Hamburguesa de pollo con Kétchup Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada. Pan.	<b>VIERNES 27 712 KCAL</b> P:26.5,HC:101,L:21.1 Fideuá ( Pasta, caldo pescado, mejillón, calamar ) Filete de merluza al horno Ensalada de Lechuga y Palitos de Mar. Fruta de Temporada. Pan.
	CENA	Verduras al horno. Carne de conejo. Fruta de Temporada. Pan	Verduras en puré. Pescado azul. Fruta de Temporada. Pan	Verduras salteadas. Pescado blanco. Fruta de Temporada. Pan	Patatas con verduras y queso. Huevo. Fruta de Temporada. Pan
C O M I D A	<b>LUNES 30 655 KCAL</b> P:29.5 HC. 66.8,L:31.3 Patatas con Bacalao (miga bacalao, patata, huevo) Nuggets de pollo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada. Pan	<b>MARTES 31 695 KCAL</b> P:40.2,HC.97.4,L.11.7 Macarrones Emperador a la plancha con mayonesa Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de Temporada. Pan			
	CENA	Verduras salteadas con arroz integral. Carne de cordero. Fruta de Temporada. Pan	Verduras en puré. Huevo. Fruta de Temporada. Pan		



**LAVATE LOS DIENTES  
DESPUES DE COMER  
LAVA' T LES DENT'S  
DESPRES DE MENJAR**

### MOCADORÀ DE SAN DONÍS

Ingredientes (para unas 20-30 piezas)

- 225 gramos de almendra molida.
- 225 gramos de azúcar.
- 2 claras de huevo.
- Ralladura de un limón.
- Canela en polvo y piñones (opcionales, para adornar alguna 'frutita').
- Colorantes de colores.

### Elaboración

Mezclamos la almendra molida con el azúcar, la ralladura de limón y las claras de huevo. Formamos con ello una masa a mano y la dividimos en 'bolitas', según cuántas queráis hacer. Ahora tenéis que dar rienda suelta a vuestra imaginación e ir tiñendo la masa de los colores de las 'frutitas' que deseáis elaborar.

Un dato muy importante a tener en cuenta es que no se hornean.

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

P (g): 27.5; HC (g): 78.9; Fibra dietética (G): 10; Grasa total (G): 24.6; Calcio: (mg): 162; Hierro (mg): 4.6; Vit. B1 (mg): 0.47; Vit. B2 (mg): 0.36; Vit. B6 (mg): 0.84; Vit. C (mg): 43.6

**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. 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)