

ABRIL 2019



LOS INGREDIENTES COLOREADOS EN VERDE SON PRODUCTOS ECOLOGICOS

C O M I D A	<b>LUNES 1 589 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 2 721 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 3 605 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 4 701 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 5 644 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 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.	Verduras en puré. Pescado azul. Fruta de Temporada. Pan.
C O M I D A	<b>LUNES 8 684 KCAL</b> P:34.6,HC:90.8,L:24.1 Crema de Zanahoria Albóndigas de Bacalao con Ensalada de Lechuga y aceitunas Fruta de Temporada. Pan.	<b>MARTES 9 580 KCAL</b> P:24.1,HC:68.1,L:21.3 Arroz de Cocido (arroz, caldo casero cocido, garbanzos) Merluza al Horno con Ensalada de Lechuga y Piña Fruta de temporada. Pan	<b>MIERCOLES 10 771 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 11 746 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 12 608 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 con patatas. Fruta de Temporada. Pan.	Verduras salteadas. Huevo. Fruta de Temporada. Pan.	Ensalada con arroz integral. Pescado blanco. Fruta de Temporada. Pan.	Verduras salteadas con legumbres. Fruta de Temporada. Pan.
C O M I D A	<b>LUNES 15 621 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>MARTES 16 740 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>MIERCOLES 17 652 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 <b>POSTRE ESPECIAL PASCUA</b>		
	CENA	Verduras salteadas con cuscús. Carne magra de cerdo. Pan.	Verduras salteadas con legumbres. Fruta de Temporada. Pan.	Verduras al horno. Carne de ave. Fruta de Temporada. Pan.	
C O M I D A		<b>MARTES 30 603 KCAL</b> P:34.5,HC:55.3,L:25.8 Macarrones Merluza a la Romana con Ensalada de Lechuga y zanahoria Fruta de temporada. Pan.			
	CENA		Verduras en puré. Carne de ave. Fruta. Pan.		

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

PASTEL DE PLATANO

Ingredientes

2plátanos maduros, 2 huevos, 225 g de harina, 225 g de azúcar, 125 g de mantequilla, 120 ml de leche, Una cucharadita de levadura, Sal

Reúne todos los ingredientes, precalienta el horno a 180 °C y unta de mantequilla el molde que vas a utilizar. Mezcla en una fuente grande la mantequilla con el azúcar hasta conseguir una masa cremosa. Añade los huevos de uno en uno y sigue mezclando. Utiliza otra fuente para aplastar los plátanos. Añade la leche y mezcla. Junta en una sola fuente lo que has preparado por separado. Añade la harina, la levadura y una pizca de sal. Mezcla todo hasta conseguir una masa homogénea. Echa la masa en el molde y ponlo en el horno durante una hora. Saca el pastel del horno y déjalo enfriar durante unos 10 minutos antes de desmoldarlo.

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

P (g): 28; HC (g): 77; Fibra: 10 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 MENÚ**

**Jucais**  
BANQUETES / CATERING

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)