

MAYO 2018

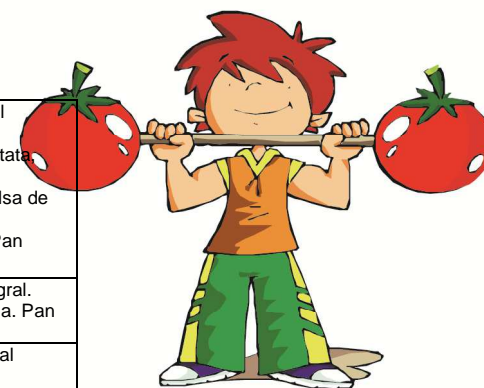
LOS INGREDIENTES MARCADOS CON COLOR VERDE SON PRODUCTOS ECOLOGICOS.

C O M I D A		MARTES 1	MIERCOLES 2 654 kcal P:26,H:78,L:24 Tornillos con Atún, Tomate y Queso Croquetas de Bacalao con Ensalada de Lechuga y Maíz Postre Lácteo. Pan	JUEVES 3 770 kcal P: 24,H:122,L:18 Arroz de verduras y garbanzos al horno Tortilla de Patatas con Ensalada de Lechuga y Aceitunas Fruta de Temporada. Pan	VIERNES 4 746 kcal P:32,H:84,L:27 Potaje de garbanzos (patata zanahoria) Lomo a la Plancha con salsa de Champiñones Fruta de Temporada. Pan	
	CENA		Verduras salteadas. Carne de ave. Fruta de Temporada. Pan	Verduras en puré. Carne magra de cerdo. Fruta de Temporada. Pan	Ensalada con arroz integral. Huevo. Fruta de Temporada. Pan	
C O M I D A		LUNES 7 780 kcal P: 31,H:73,L:37 Lentejas (lenteja, zanahoria , caldo de ternera) Longanizas con Ensalada de Arroz (guisantes, judías verdes, arroz) Fruta de Temporada. Pan	MARTES 8 615 Kcal P:32,2,H: 65,8,L:22.6 Crema de Verduras (espinaca, acelga, cebolla) Pollo al Ajillo con Patatas fritas Fruta de Temporada. Pan	MIERCOLES 9 772 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 10 693 Kcal P:27,H:96,L:20 Arroz a Banda (caldo casero pescado, calamar) Tortilla de Calabacín con Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de temporada. Pan	VIERNES 11 682 Kcal P:25,H:71,L:30 Patatas a la Riojana (chistorra, patata) Merluza con rebozado casero y Ensalada de Lechuga y Atún Fruta de Temporada. Pan
	CENA	Ensalada. Pescado azul con patatas. Fruta de Temporada. Pan	Verduras salteadas con cuscús. Huevo. Fruta de Temporada. Pan	Verduras a la plancha y pescado blanco. Fruta de Temporada. Pan	Legumbres salteadas con verduras y queso. Fruta de Temporada. Pan	Ensalada. Carne de conejo. Fruta de Temporada. Pan
C O M I D A		LUNES 14 636 Kcal P:23,H:79,L:22.6 Crema de Calabacín (calabacín, cebolla, patata) Nuggets de Pollo con Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada. pan	MARTES 15 671 Kcal P:25,H:70,L:28 Potaje (garbanzos, patata, zanahoria) Tortilla de calabacín con Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada. Pan	MIERCOLES 16 636 Kcal P:30,H:68,L:23 Macarrones con Tomate y Queso Merluza a la Vasca (merluza, guisantes, caldo pescado) Ensalada de Lechuga y Aceitunas Postre Lácteo. Pan	JUEVES 17 665 Kcal P:28,H: 63,L:29 Patatas con Bacalao (patata, miga bacalao) Lomo adobado con Pisto (berenjena, calabacín, tomate) Fruta de Temporada. Pan	VIERNES 18 600 Kcal P:26,H:86,L:14 Fideuá (caldo casero pescado, calamar) Queso con Ensalada de Lechuga y Palitos de Mar Fruta de Temporada. Pan
	CENA	Verduras salteadas. Huevo. Fruta de Temporada. Pan	Ensalada con pasta integral. Pescado azul. Fruta de Temporada. Pan	Verduras al horno. Huevo. Fruta de Temporada. Pan	Ensalada con arroz integral y queso. Fruta de Temporada. Pan	Verduras a la plancha. Huevo. Fruta de Temporada. Pan
C O M I D A		LUNES 21 598 kcal P:12, H:61, L:15 Crema de Zanahoria (zanahoria, cebolla, patata) Croquetas de Bacalao con Ensalada de Lechuga y Aceitunas Fruta de temporada. Pan.	MARTES 22 712 Kcal P:28,H:104,L:17.4 Arroz a la Cubana (arroz, huevo, tomate) Merluza al horno con Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada. Pan	MIERCOLES 23 658 Kcal P:48,H:55,L:24 Lentejas (lenteja, zanahoria , caldo ternera) Pollo asado con Ensalada de Lechuga y Zanahoria. Postre Lácteo. Pan	JUEVES 24 600 Kcal P:24,H:68,L:21 Hervido (patata, judía verde, zanahoria) Lomo Braseado con salsa de Verduras Fruta de Temporada. Pan	VIERNES 25 695 Kcal P:22,H:87,L:26 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 salteadas con pasta integral. Carne de ave. Fruta de temporada. Pan	Verduras a la plancha salteadas con garbanzos. Fruta de Temporada. Pan	Verduras al horno. Pescado azul. Fruta de Temporada. Pan	Ensalada con arroz integral. Pescado blanco. Fruta de Temporada. Pan	Verduras salteadas. Carne de ave. Fruta de Temporada. Pan
C O M I D A		LUNES 28 684 Kcal P: 33,H:88,L:20 Tornillos con tomate y queso Merluza a la Romana con Ensalada de Lechuga y Palitos de Mar Fruta de Temporada. Pan	MARTES 29 765 Kcal P:28,H:73,L:363 Potaje (garbanzos, patata, zanahoria) Longanizas con Ensalada de Lechuga y Aceitunas Fruta de Temporada. Pan	MIERCOLES 30 597 Kcal P:23,H:162,L:18 Sopa de Cocido con Garbanzos Hamburguesa con Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada. Pan	JUEVES 31 801 Kcal P: 22,H:117,L:36 Paella (pollo, judía verde,arroz) Pizza de York y Queso con Chips POSTRE ESPECIAL	
	CENA	Legumbres salteadas con verduras y queso. Fruta de temporada. Pan.	Verduras con arroz integral. Huevo. Fruta de temporada. Pan	Verduras al horno. Pescado azul. Fruta de temporada. Pan	Verduras a la plancha. Huevo. Fruta de Temporada. Pan	

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

P (g): 28; HC (g): 79; Fibra vegetal (G): 10.4; Grasa total (G): 24; Calcio: (mg): 182; Hierro (mg): 4.9; Vit. B1 (mg): 0.51; Vit. B2 (mg): 0.40; Vit. B6 (mg): 0.86; Vit. C (mg): 40.9

ESTE MENU NO ES APTO PARA PERSONAS QUE PADEZCAN 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 FACILITARÁ LOS ALERGENOS PRESENTES EN EL MENU



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

Receta de tarta de queso y fresas

Ingredientes

250 g de galleta de avena, 70 g de margarina o mantequilla, 200 ml de nata líquida para montar, 250 g de queso mascarpone, 1 o 2 cucharadas soperas de azúcar glass, Ralladura de un limón, Fresas

Preparación:

Para preparar la base de la tarta trituramos las galletas y las mezcláis bien con la mantequilla, que debe estar a temperatura ambiente. Con la ayuda del dorso de una cuchara cubrimos con esta mezcla la base y laterales de un molde, mejor desmontable. Metemos en el frigorífico mientras preparamos el resto.

Para preparar el relleno, montamos la nata y una vez montada incorporamos el queso mascarpone, la ralladura de limón y el azúcar glass, mezclamos con suavidad con una espátula y vertemos sobre la base de galletas. Por encima ponemos unas fresas lavadas y cortadas.

Guardamos en el frigorífico hasta el momento de servir.



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