

ABRIL 2018

LOS INGREDIENTES MARCADOS CON COLOR VERDE SON PRODUCTOS ECOLOGICOS.

C O M I D A	LUNES 9	MARTES 10 636 Kcal P:22.5,H:79,L:22 Crema de Calabacín (calabacín, cebolla, patata) Nuggets de Pollo con Ensalada de Lechuga y Aceitunas Fruta de Temporada. Pan	MIERCOLES 11 644 Kcal P:31,H:71,L:24 Fideuá (caldo casero pescado, pasta, calamar) Huevo duro y Queso con Ensalada de Lechuga y Tomate Postre Lácteo. Pan.	JUEVES 12 688 Kcal P:33,H:62,L:30 Potaje (garbanzos, zanahoria , cebolla, patata) Hamburguesa con Patatas fritas Fruta de Temporada. Pan	VIERNES 13 738 Kcal P:35,H:73,L:31 Canelones (pasta, magro, bechamel) Merluza con rebozado casero y Ensalada de Lechuga y Huevo Fruta de Temporada. Pan
	CENA	Verduras salteadas y patatas al horno. Pescado azul. Fruta de Temporada. Pan	Verduras en puré. Carne de conejo. Fruta de Temporada. Pan	Ensalada con cuscús. Huevo. Fruta de Temporada. Pan	Verduras salteadas con alubias. Fruta de Temporada. Pan
C O M I D A	LUNES 16 654 Kcal P:30.5,H:84,L:17 Lentejas (lentejas, zanahoria , caldo ternera) Croquetas de Bacalao con Ensalada de Arroz (guisantes, judía, arroz) Fruta de Temporada. Pan.	MARTES 17 704 kcal P:30.2,H:81,L:22.1 Sopa de Cocido (caldo casero cocido, pasta) Tortilla de Calabacín y Queso fresco con Ensalada de Lechuga y Atún Fruta de Temporada. Pan	MIERCOLES 18 600 kcal P:30.8,H:82.8,L:13 Espaguetis con Tomate y Queso Merluza a la Vasca (merluza, guisantes, caldo pescado) Postre Lácteo. Pan	JUEVES 19 608 kcal P:37.7,H:79.1,L:14 Patatas con Bacalao (miga bacalao, patata, huevo) Albóndigas de Magro con salsa de Verduras Fruta de Temporada. Pan	VIERNES 20 729 kcal P:27,H:107,L:22 Arroz a Banda (caldo casero pescado, calamar, arroz) York y Salchicha con Ensalada de Lechuga y Aceitunas Fruta de Temporada. Pan
	CENA	Verduras y patatas al horno con queso gratinado. Fruta de temporada. Pan	Verduras a la plancha. Pescado azul. Fruta de Temporada. Pan	Ensalada. Huevo. Fruta de Temporada. Pan	Ensalada con cuscús y garbanzos. Fruta de temporada. Pan
C O M I D A	LUNES 23 603 kcal P:23,H:72,L:21 Macarrones con Tomate y Queso Varitas de Merluza con Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada. Pan	MARTES 24 743 kcal P:28,h:72,L:33 Potaje (garbanzo, zanahoria cebolla, patata) Longanizas con Pisto (calabacín , berenjena , tomate) Fruta de Temporada. Pan	MIERCOLES 25 599 Kcal P:27,H:61.3,L:27.9 Ragú de Ternera (taco de ternera, patata) Jamón serrano y queso Ensalada de Lechuga y Aceitunas Postre Lácteo. Pan	JUEVES 26 743 kcal P:26,H:47,L:26.5 Sopa de Cocido (caldo casero cocido, pasta) Pollo al Chilindrón (pimiento, , cebolla tomate) con Patatas asadas Fruta de Temporada. Pan	VIERNES 27 731 Kcal P:34,H:77,L:30 Arroz a la Cubana (arroz, tomate, huevo) Emperador a la Plancha con Mayonesa y Ensalada de Lechuga y Piña Fruta de Temporada. Pan
	CENA	Verduras a la plancha. Carne de ave. Fruta de Temporada. Pan	Ensalada con pasta integral. Pescado blanco. Fruta de Temporada. Pan	Arroz integral 3 delicias (huevo, guisantes y verduras). Fruta de Temporada. Pan	Ensalada. Pescado azul con patatas. Fruta de Temporada. Pan

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

P (g): 32; HC (g): 76; Fibra vegetal (G): 10.8; Grasa total (G): 23; Calcio: (mg): 211; Hierro (mg): 5.5; Vit. B1 (mg): 0.52; Vit. B2 (mg): 0.45; Vit. B6 (mg): 0.89; Vit. C (mg): 41.3

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



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

Habas hervidas:

Las habas frescas en nuestra zona ya comienzan a granarse (estar muy maduras) y una receta **tradicional valenciana** es hervirlas con hierbabuena. Es una tapa que **se puede tomar tanto caliente como fría**, si has cocinado muchas habas y te sobran las dejas en la nevera y el olor de la menta se notará más y cuando te apetezca vas picando puesto que se comen como las pipas y la corteza la deseamos.

Ingredientes:

– 1 kg. de habas frescas que ya estén un poco más granadas, Agua., Sal marina. Unas ramitas de hierbabuena.

Realización: Pelamos las habas y las ponemos en una olla a presión o cazuela. Agregamos aproximadamente un litro de agua. Ponemos un puñado de sal marina y unas ramitas de hierbabuena. Dejamos que la olla hierva aproximadamente unos 12 minutos, y si es en una cazuela convencional unos 45 minutos. Todo dependerá del grado de maduración de las habas y de la dureza del agua.



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