

DICIEMBRE 2017

LOS INGREDIENTES COLOREADOS EN VERDE SON PRODUCTOS ECOLOGICOS

C O M I D A					VIERNES 1 592 KCAL P:27,H:56,50,L:26,6 Sopa de Pescado (caldo casero pescado, pasta) Lomo Braseado con salsa de Verduras Fruta de Temporada. Pan
CENA					Huevo con patata. Fruta de Temporada. Pan
C O M I D A	LUNES 4 611 KCAL P:17.5,H:87.8, L:19 Espaguetis con Tomate y Queso Albóndigas de Bacalao con Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de temporada. Pan	MARTES 5 627 KCAL P:126.1,H:96.5,L:17.8 Jamón Serrano con Ensalada de Tomate y Atún Paella (Pollo, judía verde,arroz) Fruta de Temporada. Pan	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
CENA	Verduras en puré, carne de ave. Fruta de Temporada. Pan	Verduras al horno. Pescado blanco. Fruta de Temporada. Pan			
C O M I D A	LUNES 11 620 KCAL P:30.4,H:60.6,L:25 Lentejas (lenteja, cebolla, zanahoria) Frankfurt con Ensalada de Arroz (guisantes, maíz, judía verde) Fruta de Temporada. Pan	MARTES 12 647 KCAL P:22,H:69,L:28.9 Crema de Calabacín (calabacín, cebolla, patata) Lomo Adobado con Ensalada de Lechuga y Palitos de Mar Fruta de Temporada. Pan	MIÉRCOLES 13 791 KCAL P:32.2,H:109,L:24.3 Queso con Ensaladilla Rusa Arroz a Banda (Caldo casero pescado, calamar, arroz) Postre Lácteo. Pan	JUEVES 14 771 KCAL P:40.4,H:91.1,L:22.7 Sopa de Cocido (caldo casero cocido, pasta) Cocido (garbanzos, patata, pelota) Ensalada de Lechuga con Aceitunas Fruta de Temporada. Pan	VIERNES 15 590KCAL P:30.1,H:54.8,L:23.1 Patatas con Bacalao (miga bacalao, patata) Hamburguesa con Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada. Pan
CENA	Patatas y verduras al horno. Pescado azul. Fruta de Temporada. Pan	Verduras salteadas con pasta integral. Huevo. Fruta de Temporada. Pan	Ensalada. Pescado blanco. Fruta de Temporada. Pan	Verduras a la plancha. Huevo. Fruta de Temporada. Pan	Tostas de humus con verduras salteadas. Fruta de Temporada. Pan
C O M I D A	LUNES 18 746 KCAL P:32.4,H:96.6,L:23.1 Tornillos con Atún, Tomate y Queso Nuggets de Pollo con Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada. Pan	MARTES 19 781 KCAL P:21.1,H:112,L:24.8 Arroz al Horno (arroz, tomate, garbanzo) Tortilla de Calabacín con Ensalada de Lechuga y Atún Fruta de Temporada. Pan	MIÉRCOLES 20 619 KCAL P:36.1,H: 62.3,L:23.8 Hervido (judía verde, patata, zanahoria) Pollo al Ajillo con Pisto (berenjena, pimiento, calabacín, tomate) Postre Lácteo. Pan	JUEVES 21 646 KCAL P:36.2,H:78.5,L:17.1 Lentejas (lenteja, cebolla, zanahoria) Merluza con rebozado casero y Patatas asadas Fruta de Temporada. Pan	VIERNES 22 801 KCAL P:36.2,H:78.5,L:17.1 Sopa de Cocido Pizza de York y Queso con Chips Postre Especial de Navidad
CENA	Hamburguesa de legumbres con verduras y patatas. Fruta de Temporada. Pan	Crema de verdura. Pescado blanco. Fruta de Temporada. Pan	Ensalada con pasta integral. Huevo. Fruta de Temporada. Pan	Verduras al horno. Conejo. Fruta de Temporada. Pan	Ensalada. Huevo. Fruta de Temporada. Pan



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

"Pastissets "de Boniato

Ingredientes: para la masa: 1/2 vaso de aguardiente de alta graduación, 1/2 vaso de aceite de oliva, 1/2 kg de azúcar, 3/4 kg de harina y 1 huevo. Para el relleno: 3/4 kg de boniato blanco, 1/4 kg de azúcar y un poco de canela.

Para el relleno, se hierven los boniatos con piel. Se pelan, se les quita la pulpa y se trabaja en caliente con el azúcar y un poco de canela hasta formar una pasta. Para la masa, se pone el aguardiente y el aceite junto con el azúcar en un cazo al fuego. El aguardiente, al ser de alta graduación, se puede encender; si se enciende, tapad el cazo con una tapadera durante unos segundos. Cuando se evapora el alcohol y queda disuelto el azúcar, se añade la harina. Se remueve todo hasta formar una masa.. Para formar los pastissets, la masa se trabaja en caliente. Se extiende en porciones pequeñas de forma redonda sobre una superficie lisa y untada. Los pastissets se rellenan con la pasta de boniato y se cierran. Los extremos se sellan presionándolos con un tenedor. Se pinta con huevo batido y se introducen al horno, 220º, durante 25 minutos

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

P (g): 29,2; HC (g): 82,7; Fibra dietética (G): 10,9; Grasa total (G): 23,8; Calcio: (mg): 186; Hierro (mg): 4,9; Vit. B1 (mg): 0,58; Vit. B2 (mg): 0,40; Vit. B6 (mg): 0,91; Vit. C (mg): 60,2

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