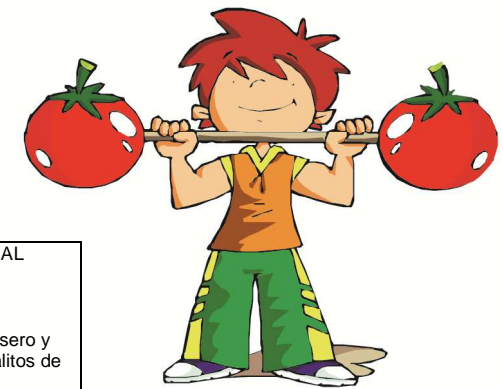


ENERO 2018



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

RECETA DE ENERO: ROSCON DE REYES

INGREDIENTES:

500 g de harina
50 g de levadura fresca
120 ml de agua
10 g de sal
75 g de margarina
2 huevos enteros
Ralladura de naranja
Vainilla
Frutas escarchadas, almendras picadas y azúcar para la decoración.

PREPARACIÓN

Poner la harina sobre una tabla y añadir todos los ingredientes salvo la margarina. Amasar hasta conseguir una masa homogénea y lisa, sin grumos. Añadir la margarina y volver a amasar hasta que se ligue la grasa en la masa. Formar dos bolas, darles formas de roscón, insertar la sorpresa y depositar encima de la bandeja del horno. Cubrir la masa con un trapo y dejar reposar a 20-25 °C hasta que haya doblado su volumen (Más o menos 1 h). Pintar la masa con huevo entero batido, adornar la superficie del roscón con las frutas escarchadas, almendras picadas y azúcar apilonado. Cocer a 180 °C durante 16-20 minutos, según el horno.

C O M I D A	LUNES 8 636 KCAL P:21.2,H:79.3,L:24.2 Tornillos con Atún, Tomate y Queso Croquetas de Bacalao con Ensalada de Lechuga y Aceitunas Fruta de Temporada. Pan	MARTES 9 745 KCAL P:20.6,H:100,L:27.1 Queso y Huevo cocido con Ensalada de Lechuga y Zanahoria Paella (pollo, judía verde, arroz) Fruta de Temporada. Pan	MIÉRCOLES 10 598 KCAL P:18.2,H:80.3,L:14.3 Crema de Zanahoria (zanahoria,cebolla) Tortilla de Patatas con Ensalada de Lechuga y Maíz Postre Lácteo. Pan	JUEVES 11 700 KCAL P:43.2,H:76.1,L:20.8 Potaje (garbanzos, cebolla, patata) Pollo al Horno con Patatas asadas Fruta de Temporada. Pan.	VIERNES 12 729 KCAL P:25.8,H:82,L:30.8 Patatas Riojana (chistorra,patata) Merluza con rebozado casero y Ensalada de Lechuga y Palitos de Mar Fruta de temporada. Pan
	CENA	Verduras salteadas. Huevo. Fruta de Temporada. Pan	Verduras al horno. Pescado azul. Fruta de Temporada. Pan	Verduras con pasta integral. Carne de conejo. Fruta de Temporada. Pan	Ensalada con arroz integral. Pescado blanco. Fruta de Temporada. Pan
C O M I D A	LUNES 15 613 KCAL P:32.1,H:74.7,L:19.4 Fideuá (pasta, caldo casero pescado, mejillón) Tortilla de Atún con Ensalada de Lechuga y Atún Fruta de Temporada. Pan	MARTES 16 718 KCAL P:33.8,H:67.4,L:30.5 Lentejas (lenteja, cebolla, tomate) Lomo adobado con salteado de Arroz con Verduras (arroz, guisantes, judía verde) Fruta de Temporada. Pan	MIÉRCOLES 17 677 KCAL P:43,H:55.6,L:30 Canelones (magro, pasta, bechamel) Emperador a la Plancha con Mayonesa, Ensalada de Lechuga y Zanahoria. Postre Lácteo. Pan	JUEVES 18 701 KCAL P:18.1,H:47.2,L:47.3 Crema de Verduras (espinacas, acelga, cebolla) Longanizas con Patatas fritas Fruta de temporada. Pan	VIERNES 19 776 KCAL P:39.4,H:94,L:22.5 Sopa de Cocido (caldo casero cocido, pasta) Cocido (pelota, garbanzos, patata) Fruta de Temporada. Pan
	CENA	Verduras en puré. Carne roja magra. Fruta de Temporada. Pan	Tortilla de verduras. Fruta de Temporada. Pan	Verduras a la plancha. Carne de ave. Fruta de Temporada. Pan	Ensalada con arroz integral. Pescado blanco. Fruta de Temporada. Pan
C O M I D A	LUNES 22 683 KCAL P:23.6,H:74.6,L:29.9 Sopa de Pescado (caldo casero pescado, pasta) Varitas de Merluza con Pisto (berenjena, pimiento, calabacín) Fruta de Temporada. Pan	MARTES 23 707 KCAL P:28.6,H:92.6,L:20.7 Potaje (garbanzos, cebolla, patata) Tortilla de Patatas con Queso y Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada. Pan	MIÉRCOLES 24 741 KCAL P:21.6,H:94.5,L:29.3 Arroz al Horno (arroz, tomate, magro) Croquetas de Bacalao con Ensalada de Lechuga y Maíz Postre Lácteo. Pan	JUEVES 25 597 KCAL P:31,H:81.1,L:13.1 Hervido (Patata, judía verde, zanahoria) Albóndigas de Magro con Guisantes y salsa de Verduras Fruta de temporada. Pan	VIERNES 26 587 KCAL P:28.9,H:75.8,L:17.5 Espaguetis con Tomate y Queso Merluza al Horno con Ensalada de Lechuga y Palitos de Mar Fruta de Temporada. Pan
	CENA	Ensalada con cuscús. Carne de ave. Fruta de Temporada. Pan	Verduras al horno. Pescado azul. Fruta de Temporada. Pan	Verduras salteadas. Huevo. Fruta de Temporada. Pan	Ensalada con arroz integral. Pescado azul. Fruta de Temporada. Pan
C O M I D A	LUNES 29 590 KCAL P:23.7,H:70.4,L:16.9 Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata) Hamburguesa con Ketchup y Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada. Pan	MARTES 30 787 KCAL P:29.9,H:116,L:25.4 Arroz a la Cubana (arroz, tomate, huevo duro) Caldereta de albóndigas de Merluza Ensalada de Lechuga y Aceitunas Fruta de Temporada. Pan	MIÉRCOLES 31 707 KCAL P:32,H:66.8,L:32.8 Patatas con Bacalao Lomo a la Plancha con salsa de Champiñones Postre Lácteo. Pan		
	CENA	Verduras salteadas con cuscús. Pescado azul. Fruta de Temporada. Pan	Tosta de hummus de alubias con verduras al horno. Fruta de Temporada. Pan	Sopa de pasta. Huevo con ensalada. Fruta de Temporada. Pan	

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

P (g): 28.6; HC (g): 79.4; Fibra dietética (G): 10.5; Grasa total (G): 25.1; Calcio: (mg): 197; Hierro (mg): 4.9; Vit. B1 (mg): 0.55; Vit. B2 (mg): 0.42; Vit. B6 (mg): 0.90; Vit. C (mg): 51.3

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 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