

## FEBRERO 2018



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

### PAN DE SAN BLAS

#### Ingredientes:

- 500 g de harina de fuerza
- 90 g de mantequilla o aceite
- cuatro yemas de huevo
- 165 cc de leche
- 47 g de levadura fresca
- media cucharilla de sal
- 150 g de azúcar
- ralladura de limón
- una cucharada de agua de azahar

#### Preparación:

Des hacemos la levadura en la leche tibia. Empezamos a amasar por este orden, la leche con la levadura fresca, el agua de azahar, las yemas, la mantequilla, la ralladura de naranja, el azúcar y la harina. Por último hacemos un pequeño hueco y ponemos la pizca de sal. Tiene que estar todo bien amasado. Sacamos la masa, la volvemos a amasar un poco y formamos pequeñas bolitas y las ponemos a levar, en el horno a 50° para acelerar el levado. Pintamos de huevo y espolvoreamos azúcar antes de hornear y una vez levados los bollos. Hornearnos a 180° hasta que se doren (20-25 min). Hay que estar pendiente porque son muy pequeños.

C O M I D A		<b>LOS INGREDIENTES MARCADOS CON COLOR VERDE SON PRODUCTOS ECOLOGICOS.</b>		JUEVES 1 698 kcal P:40.1,H:82,L:19,5 Sopa de Cocido (caldo casero cocido, pasta) Cocido (pelota, garbanzos, patata) Ensalada de Lechuga y Palitos de Mar Fruta de Temporada. Pan	VIERNES 2 590 Kcal P:25.2,H:63.4,L:20.6 Lentejas (lentejas, <b>zanahoria</b> , caldo de ternera) Pollo asado con Ensalada de Lechuga y Huevo Fruta de temporada. Pan
CENA				Verduras al horno. Pescado blanco. Fruta de Temporada. Pan	Verduras salteadas con arroz integral. Huevo. Fruta de Temporada. Pan
C O M I D A	LUNES 5 602 Kcal P:22.5,H:61.7,L:22.8 Crema de Calabacín (calabacín, cebolla, patata) Nuggets de Pollo con Ensalada de Lechuga y Aceitunas Fruta de Temporada. Pan	MARTES 6 620 Kcal P:24.4,H:73.5,L:17.8 Fideuá (caldo casero pescado, pasta, calamar) Huevo duro y Queso con Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada. Pan	MIERCOLES 7 634 Kcal P:36.8,H:67.9,L:21.2 Potaje (garbanzos, <b>zanahoria</b> , cebolla, patata) Hamburguesa con Patatas fritas Postre Lácteo. Pan.	JUEVES 8 648 Kcal P:24.3,H:60.7,L:32.5 Canelones (pasta, magro, bechamel) Merluza con rebozado casero y Ensalada de Lechuga y Huevo Fruta de Temporada. Pan	VIERNES 9 661 kcal P:21.6,H:72.9,L:28.7 Hervido (patata, zanahoria, judía) Lomo a la plancha con salsa de Champiñones Fruta de Temporada. Pan
CENA	Verduras salteadas con arroz integral. 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 al horno. Carne de ave. Fruta de Temporada. Pan	Ensalada con legumbres. Huevo. Fruta de Temporada. Pan
C O M I D A	LUNES 12 613 Kcal P:30.5,H:62.8,L:22.7 Lentejas (lentejas, <b>zanahoria</b> , caldo ternera) Frankfurt con Ensalada de Arroz (guisantes, judía, arroz) Fruta de Temporada. Pan.	MARTES 13 704 kcal P:30.2,H:47.7,L:36.1 Sopa de Cocido (caldo casero cocido, pasta) Tortilla de Patatas y Queso fresco con Ensalada de Lechuga y Atún Fruta de Temporada. Pan	MIERCOLES 14 625 kcal P:30.8,H:82.8,L:16.3 Espaguetis con Tomate y Queso Merluza a la Vasca (merluza, guisantes, caldo pescado) Postre Lácteo. Pan	JUEVES 15 661 kcal P:37.7,H:90.1,L:14 Patatas con Bacalao (miga bacalao, patata, huevo) Albóndigas de Magro con salsa de Verduras Fruta de Temporada. Pan	VIERNES 16 712 kcal P:25.9,H:107.L:18.8 Arroz a Banda (caldo casero pescado, calamar, arroz) Tortilla de Calabacín 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	Verduras en puré. Carne de ave. Fruta de temporada. Pan
C O M I D A	LUNES 19 643 kcal P:29,H:69.6,L:26.2 Macarrones con Tomate y Queso Varitas de Merluza con Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada. Pan	MARTES 20 637 kcal P:30.2,H:47.7,L:36.1 Potaje (garbanzo, <b>zanahoria</b> cebolla, patata) Longanizas con Pisto ( <b>calabacín</b> , <b>berenjena</b> , tomate) Fruta de Temporada. Pan	MIERCOLES 21 599 Kcal P:27,H:61.3,L:27.9 Ragú de Ternera (taco de ternera, patata) Jamon serrano y queso Ensalada de Lechuga y Aceitunas Postre Lácteo. Pan	JUEVES 22 708 kcal P:58.7,H:73.3,L:26.5 Sopa de Cocido (caldo casero cocido, pasta) Pollo al Chilindrón (pimiento, , cebolla tomate) con Patatas asadas Fruta de Temporada. Pan	VIERNES 23 678 Kcal P:29.8,H:73.7,L:27.2 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 y verduras). Fruta de Temporada. Pan	Verduras salteadas. Pescado azul con patatas. Fruta de Temporada. Pan	Verduras al horno. Carne de conejo. Fruta de temporada. Pan
C O M I D A	LUNES 26 654 kcal P:32.4,H:82.7,L:19.9 Tornillos con Atún, Tomate y Queso Croquetas de Bacalao con Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada. Pan	MARTES 27 637 kcal P:28,H:65.7,L:29.9 Patatas a la Riojana (chistorra, patata) Merluza con rebozado casero y Ensalada de Lechuga y Atún Fruta de Temporada. Pan	MIERCOLES 28 727 kcal P: 28.8,H:97.8,L:22.9 Fideuá (caldo casero, pescado, pasta, mejillón) Tortilla de Patatas con Ensalada de Lechuga y Aceitunas Postre Lácteo. Pan		
CENA	Verduras salteadas. Carne de ave. Fruta de Temporada. Pan	Ensalada con arroz integral. Huevo. Fruta de Temporada. Pan	Verduras en puré. Carne magra de cerdo. Fruta de Temporada. Pan		

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

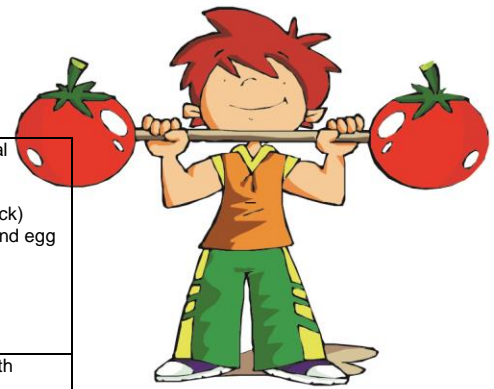
P (g): 31; HC (g): 75.4; Fibra vegetal (G): 10; Grasa total (G): 23.4; Calcio: (mg): 186; Hierro (mg): 4.9; Vit. B1 (mg): 0.55; Vit. B2 (mg): 0.42; Vit. B6 (mg): 0.87; Vit. C (mg): 38.4

**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**



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)

# FEBRUARY 2018



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

### SAN BLAS BREAD

#### IngredientS:

- 500 g of strong flour
- 90 g of butter or oil
- 4 egg yolks
- 165 cc of milk
- 47 g de fresh yeast
- half teaspoon of salt
- 150 g of sugar
- lemon peel
- a spoon of orange flower water

#### Preparation:

Blend the yeast in warm milk. Start amassing in the following order, milk and the fresh yeast, orange flower water, yolks, butter, orange peel, sugar and flour.  
Finally, make a hole in the middle and add a pinch of salt. Everything has to be perfectly blended.  
Make small balls and let them rest in the oven at 50°, to fasten the process. Paint the balls with the egg and sprinkle sugar on them before baking. After the resting bake them at 180° untill they are browned (20-25 minutes).  
Be careful as they are small and they bake quickly.

L U N C H		<b>INGREDIENT IN GREEN ARE ORGANIC PRODUCTS.</b>		THURSDAY 1st 698 kcal P:40.1,H:82,L:19,5 Stew Pot (homemade stock, pasta) Pot Cocido (chickpeas, potato, meatball) seafood sticks salad Season fruit. Bread	FRIDAY 2nd 590 Kcal P:25.2,H:63.4,L:20.6 Lentils (lentils,carrots, beef stock) Roast chicken with lettuce and egg salad. Season fruit, Bread.	
	dinner			Baked vegetables. Whitefish. Season fruit. Bread	Sautéed vegetables with wholemeal rice.Egg. Season fruit. Bread	
L U N C H		MONDAY 5th 602 Kcal P:22.5,H:61.7,L:22.8 Courgette cream (courgette, onion, potato) Chicken Nuggets with lettuce and olives salad. Season fruit. Bread	TUESDAY 6th 620 Kcal P:24.4,H:73,5,L:17.8 Fideuá (home-made fish stock, pasta, squid) Boiled egg and cheese with lettuce and tomato salad. Season fruit. Bread	WEDNESDAY 7th 634 Kcal P:36.8,H67.9,L:21.2 Vegetable stew (chickpeas,carrots, onion, potato) Burger with chips Milk-based dessert. Bread	THURSDAY 8th 648 Kcal P:24.3,H:60.7,L:32.5 Cannelloni (pasta, loin, bechamel) Hake fried in breadcrumbs and lettuce and egg salad. Season fruit, Bread.	FRIDAY 9th 661 kcal P:21.6,H:72.9,L:28.7 Boiled vegetables (potato, carrot, Green beans) Seared loin with mushroom sauce Season fruit, Bread.
	dinner	Sautéed vegetables with wholemeal rice. Blue fish. Season fruit, Bread.	Smashed vegetables. Rabbit meat. Season fruit, Bread.	Cous- cous salad. Egg . Season fruit, Bread.	Roasted vegetables. Poultrymeat. Season fruit, Bread.	Pulse salad . Egg. Season fruit, Bread.
L U N C H		MONDAY 12th 613 Kcal P:30.5,H:62.8,L:22.7 Lentils (lentils, carrots, beef stock) Frankfurt with Rice Salad (peas, beans, rice) Season fruit, Bread.	TUESDAY 13th 704 kcal P:30.2,H:47.7,L:36.1 Stew Pot (home-made stew, pasta) Spanish omelette and fresh cheese with lettuce and tuna salad. Season fruit, Bread.	WEDNESDAY 14th 625 kcal P:30.8,H:82.8,L:16.3 Espaguetti with Tomato and Cheese Vask hake (hake, peas, fish stock) Postre Làcteo. Pan	THURSDAY 15th 661 kcal P:37.7,H:90.1,L:14 Codfish with potatoes (codfish meat, potato, egg) Loinballs with vegetable sauce. Season fruit, Bread.	FRIDAY 16th 712 kcal P:25.9,H:107,L:18.8 A banda Rice (home-made fish stock, squid, rice) Courgette omelette with lettuce and olives salad. Season fruit, Bread.
	dinner	Vegetables and potatoes with grated cheese. Season fruit, Bread.	Roasted vegetables.Blue fish. Season fruit, Bread.	Salad.Egg. Season fruit, Bread.	Cous-cous and chickpeas salad. Season fruit, Bread.	Smashed vegetables. Poultrymeat. Season fruit, Bread.
L U N C H		MONDAY 19th 643 kcal P:29,H:69.6,L:26.2 Macaroni with Tomatoand cheese. Hake fingers with lettuce and corn salad. Season fruit, Bread.	TUESDAY 20th 637 kcal P:30.2,h:47.7,L:36.1 Vegetable stew (chickpeas,carrots, onion, potato) Sausages with vegetables. (courgette, aubergine, tomato) Season fruit, Bread.	WEDNESDAY 21st 599 Kcal P:27,H:61.3,L:27.9 Veal Ragu (beefmeat, potato) Spanish ham and cheese. Lettuce and olives salad. Milk-based dessert. Bread	THURSDAY 22nd 708 kcal P:58.7,H:73.3,L:26.5 Stew Pot (homemade stock, pasta) "Chilindrén" Chicken (peppers, onions, tomato) with Roasted potatoes Season fruit, Bread.	FRIDAY 23rd 678 Kcal P:29.8,H:73.7,L:27.2 Cuban rice (rice, tomato, egg) Grilled swordfish with mayonnaise and lettuce and pineapple salad. Season fruit, Bread.
	dinner	Grilled vegetales. Poultrymeat. Season fruit, Bread.	Salad with wholemeal pasta . Whitefish. Season fruit, Bread.	Three delights wholemeal rice (egg and vegetable) Season fruit, Bread.	Sautéed vegetables. Blue fish with potatoes. Season fruit, Bread.	Roasted vegetables. Rabbit meat. Season fruit, Bread.
L U N C H		MONDAY 26th 654 kcal P:32.4,H:82.7,L:19.9 Tuna, tomato and cheese with pasta screws, Cod balls with lettuce and corn salad. Season fruit, Bread.	TUESDAY 27th 637 kcal P:28,H:65.7,L:29.9 Riojana potatoes (chorizo sausage, potato) Hake fried in breadcrumbs and lettuce and tuna salad. Season fruit, Bread.	WEDNESDAY 28th 727 kcal P: 28.8,H:97.8,L:22.9 Fideuá (home-made stock, fish, pasta, mussels) Spanish omelette with lettuce and olives salad. Milk-based dessert. Bread		
	dinner	Sautéed vegetables. Poultrymeat . Season fruit, Bread.	Salad with wholemeal rice. Egg.. Season fruit, Bread.	Smashed vegetables. Steak loin. Season fruit, Bread.		

This menú is not suitable for people suffering from allergies or food intolerances. If you need a special menú, please ask for one to the school, provided you have a medical certificate, which is established in the UE 1169 regulation at the request of parents or legal guardian. Jucais will facilitate the list of allergens present in the menú.

