

JUNIO 2018



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

C O M I D A					VIERNES 1 704 KCAL P: 25.2,H:72.9,L:32.4 Patatas a la Riojana (chistorra, patata) Pollo al Ajillo con ensalada de Lechuga y Aceitunas Fruta de Temporada.
CENA					Bocadillo vegetal con queso. Fruta de temporada.
C O M I D A	LUNES 4 606 KCAL P:17.1,H:72.2,L:25.8 Macarrones con Tomate y Queso Albóndigas de Bacalao con Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada	MARTES 5 590 KCAL P:31.1,H:36.9,L:20.3 Crema de Verduras Pollo al Horno con Ensalada de Lechuga y Palitos Fruta de Temporada. Pan	MIERCOLES 6 802 KCAL P:31.1,H:36.9,L:20.3 Arroz a la Cubana (arroz, tomate, huevo) Varitas de Merluza con Ensalada de Lechuga y Aceitunas Postre Lácteo. Pan.	JUEVES 7 611 KCAL P:42.2,H:76.L:11.6 Fideuá (caldo casero pescado,pasta. Mejillón) Tortilla de Patatas con ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de temporada. Pan.	VIERNES 8 609 KCAL P:22.8,H:85.5,L:16 Lentejas (lenteja, hueso ternera, verduras) Lomo Braseado con salsa de Verduras Fruta de Temporada. Pan.
CENA	Verduras en puré. Carne magra de cerdo. Fruta de temporada. Pan.	Verduras salteadas con cuscús. Huevo. Fruta de temporada. Pan.	Verduras al horno. Carne de conejo. Fruta de temporada. Pan.	Ensalada con arroz integral. Pescado azul. Fruta de temporada. Pan.	Verduras gratinadas con queso. Fruta de temporada. Pan.
C O M I D A	LUNES 11 610 KCAL P: 23.3,H:71.6,L:19.8 Crema de Calabacín (calabacín, patata, cebolla) Pizza de York y Queso con Ensalada de Lechuga y maíz Fruta de Temporada. Pan.	MARTES 12 799 KCAL P:28.4,H:60.8,L:46 Potaje (garbanzo, espinacas) Longanizas con Patatas fritas Fruta de temporada. Pan.	MIERCOLES 13 661 KCAL P:33.6,H:82.4,L:20.6 Espaguetis con Tomate y Queso Merluza a la Romana con Ensalada de Lechuga y palitos de mar Postre Lácteo. Pan.	JUEVES 14 705 KCAL P:20.8,H:84.4,L:30 Arroz al Horno (arroz, tomate, patata) Mortadela de Pavo y Queso con Ensalada de Lechuga y Huevo Fruta de Temporada. Pan.	VIERNES 15 776KCAL P:38,H:70.4,L:34.4 Sopa de Cocido (caldo casero cocido ,pasta, garbanzos) Lomo Adobado con Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de Temporada. Pan.
CENA	Verduras al horno. Pescado azul. Fruta de temporada. Pan.	Tortilla de verduras. Fruta de temporada. Pan.	Verduras salteadas. Carne de ave. Fruta de temporada. Pan.	Berenjenas rellenas con caballa en conserva. Fruta de temporada. Pan.	Verduras a la plancha. Huevo con patata. Fruta de temporada. Pan.
C O M I D A	LUNES 18 598 KCAL P:29.3,H:50.7,L:25.4 Tornilloa con Atún Hamburguesa con Ensalada de Lechuga y Palitos de Mar Fruta de Temporada.Pan.	MARTES 19 678 KCAL P:29.8,H:73.5,L:74.6 Sopa de Pescado (caldo casero pescado, pasta) Lomo Braseado con salsa de Verduras Fruta de Temporada. Pan.	MIERCOLES 20 689 KCAL P:21.2,H:89.7,L:25.7 Macarrones con Tomate y Queso Pizza de York y queso Ensalada de Lechuga y Huevo Fruta de Temporada. Pan.	JUEVES 21 591 KCAL P:19.7,H:42.1,L:18.2 Hervido (patata, judía, zanahoria) Tilapia al Horno con Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada. Pan.	VIERNES 22 820 KCAL P:24.6,H:103.L:35.5 Queso con Chips Paella (arroz, pollo, judías) POSTRE ESPECIAL
CENA	Verduras saltadas. Pescado azul. Fruta de temporada. Pan.	Ensalada. Huevo. Fruta de temporada. Pan.	Verduras en puré. Carne magra de cerdo. Fruta de temporada. Pan.	Huevos al plato con verduras. Fruta de temporada. Pan.	Ensalada de patata. Pescado blanco. Fruta de temporada. Pan.

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

P (g): 28.2; HC (g): 75.1; Fibra (G): 10; Grasa total (G): 26.1; Calcio: (mg): 175; Hierro (mg): 4.7; Vit. B1 (mg): 0.52; Vit. B2 (mg): 0.37; Vit. B6 (mg): 0.84; Vit. C (mg): 36

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.

RECETA DE VERANO:

AGUA LIMÓN

3 limones grandecitos de piel gruesa ,250 gr. de azúcar ,1.250 gr. de agua, 1 rama de canela

Preparación:

Poner el agua al fuego, al mínimo. Cuando la notes caliente, pero que puedas poner el dedo dentro sin quemarte, lo apagas (unos 40º máximo). Pones el azúcar, remueves para deshacerlo, luego las raspaduras de los 3 limones sin parte blanca (que amarga) y la canela, remover y tapar. Dejarlo reposar unas 3 horas mínimo. Colarlo para que no caiga ninguna ralladura ni canela. Añadir el zumo de los limones. Remover (si os gusta con color más amarillito añadir una pizca de colorante). Poner en una cazuela al congelador. Cuando esté a medio congelar, pasar el turmix (así no se harán bloques de hielo grandotes).

 **Jucáis**
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



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

 **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