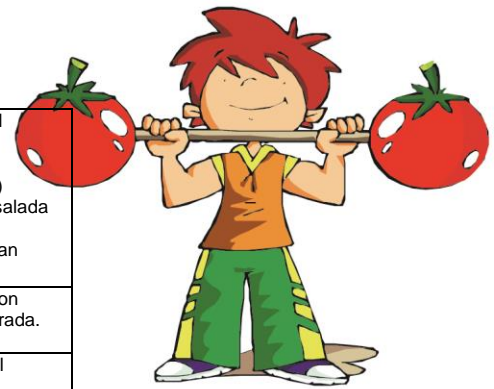


MARZO 2018



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

Buñuelos de Calabaza

Ingredientes: 800 g De calabaza cocida ,900 g De harina de trigo ,50 g De levadura de panadería 1/2 Litro de agua de la cocción de la calabaza, 1 Sobre de gasificante , 2 Litros de aceite de oliva o de girasol, al gusto, Azúcar para acompañar

Cortar y pelar la calabaza en trozos, la cocemos cubierta de agua de 20 a 30 minutos, hasta que esté bien tierna, se saca del agua escurriéndola y la aplastamos hasta hacerla puré, dejamos que enfrie hasta que este tibia, el agua de la cocción la reservamos. En el ½ litro del agua de la cocción que este tibia deshacemos la levadura. En un recipiente amplio ponemos la mitad de la harina y le añadimos el agua con la levadura y removemos con la mano hasta que esté integrado, añadimos el puré de calabaza y seguimos hasta que esté bien mezclada, le vamos añadiendo la harina restante poco a poco hasta obtener una masa que sea más bien espesa, trabajamos la masa batiendo con la mano unos 5 minutos más, añadimos el sobre de gasificante, mezclamos muy bien y reservamos la masa tapada con papel film o un paño en un lugar cálido durante 30 a 40 minutos hasta que triplique su volumen. Ponemos aceite a calentar y vamos tomando porciones de la masa y hacemos los buñuelos hasta que estén dorados, escurrimos en papel absorbente y listo para comer mojados en azúcar o con un buen chocolate a la taza caliente.

C O M I D A	LOS INGREDIENTES MARCADOS CON COLOR VERDE SON PRODUCTOS ECOLÓGICOS.				
				JUEVES 1 661 Kcal P: 21.6,H:72.9,L:28.7 Hervido (patata, judía verde, zanahoria) Pizza de York y Queso con Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada. Pan	VIERNES 2 701 kcal P:25.8,H: 99.5,L:20.9 Arroz a la Cubana (arroz, tomate, huevo) Varitas de Merluza con Ensalada de Lechuga y Atún Fruta de Temporada. Pan
CENA				Verduras a la plancha. Carne de ave. Fruta de Temporada. Pan	Legumbres salteadas con verduras. Fruta de Temporada. Pan
C O M I D A	LUNES 5 614 kcal P: 29.6,H:64,L:22.9 Lentejas (lenteja, zanahoria , caldo de ternera) Frankfurt con Ensalada de Arroz (guisantes, judías verdes, arroz) Fruta de Temporada. Pan	MARTES 6 615 Kcal P:32.2,H: 65.8,L:22.6 Crema de Verduras (espinaca, acelga ,cebolla, patata) Pollo al Ajillo con Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada. Pan	MIÉRCOLES 7 772 Kcal P:44,H:90,L:22.9 Sopa de Cocido (caldo casero cocido, pasta) Cocido (pelota, garbanzos, patata) con Ensalada de Lechuga y Palitos de Mar Postre Lácteo. Pan	JUEVES 8 734 Kcal P:22.9,H:92.9,L:28.1 Arroz a Banda (caldo casero pescado, calamar) Tortilla de Calabacín con Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de temporada. Pan	VIERNES 9 664 Kcal P:28.1,H:87.1,L:20.8 Espaguetis con Tomate y Queso Albóndigas de Merluza con salsa Marinera Fruta de Temporada. Pan
	CENA	Ensalada. Pescado azul con patatas. Fruta de Temporada. Pan	Verduras salteadas con cuscús. Huevo. Fruta de Temporada. Pan	Verduras a la plancha y pescado blanco. Fruta de Temporada. Pan	Legumbres salteadas con verduras y queso. Fruta de Temporada. Pan
C O M I D A	LUNES 12 623 Kcal P:29.7,H:70.5,L:22.6 Patatas con Bacalao (patata, miga bacalao) Nuggets de Pollo con Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada. pan	MARTES 13 692 Kcal P:33.8,H:63.5,L:30.4 Potaje (garbanzos, patata, zanahoria) Hamburguesa con Patatas fritas Fruta de Temporada. Pan	MIÉRCOLES 14 685 Kcal P:23.H: 88.5,L:32.9 Crema de Calabacín (calabacín, cebolla, patata) Lomo adobado con Pisto (berenjena, calabacín , tomate) Postre Lácteo. Pan	JUEVES 15 847 Kcal P:31.4,H:110,L:30.4 Macarrones con Tomate y Queso Merluza a la Vasca Ensalada de Lechuga y Aceitunas Fruta de Temporada. Pan	VIERNES 16 640 Kcal P:18.5,H:96.4,L:18.6 Fideuá (caldo casero pescado, calamar) Queso y Huevo con Ensalada de Lechuga y Palitos de Mar Fruta de Temporada. Pan POSTRE FALLAS: Chocolate a la Taza
	CENA	Verduras salteadas. Huevo. Fruta de Temporada. Pan	Ensalada con pasta integral. Pescado blanco. Fruta de Temporada. Pan	Ensalada con arroz integral y queso. Fruta de Temporada. Pan	Verduras al horno. Huevo. Fruta de Temporada. Pan
C O M I D A	LUNES 19	MARTES 20 643 Kcal P:18.9,H:82.9,L:24 Arroz a la Cubana (arroz, huevo, tomate) Albóndigas de Bacalao con Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada. Pan	MIÉRCOLES 21 728 Kcal P:46.7,H:66.5,L:26.5 Lentejas (lenteja, zanahoria , caldo ternera) Pollo asado con Ensalada de Lechuga y Zanahoria. Postre Lácteo. Pan	JUEVES 22 596 Kcal P:24.3,H:71.6,L:21.3 Hervido (patata, judía verde, zanahoria) Lomo Braseado con salsa de Verduras Fruta de Temporada. Pan	VIERNES 23 630 Kcal P:21.1,H:80.8,L:22.2 Sopa de Pescado (caldo casero pescado, pasta) Tortilla de Patatas con Queso fresco y Ensalada de Lechuga Y Tomate Fruta de Temporada. Pan
	CENA	Verduras a la plancha. Carne roja magra. Fruta de Temporada. Pan	Verduras al horno. Pescado azul. Fruta de Temporada. Pan	Ensalada con arroz integral. Pescado blanco. Fruta de Temporada. Pan	Verduras salteadas. Carne de ave. Fruta de Temporada. Pan
C O M I D A	LUNES 26 707 Kcal P: 31.3,H:59.7,L:34.6 Tornillos con Atún Merluza a la Romana con Ensalada de Lechuga y Palitos de Mar Fruta de Temporada. Pan	MARTES 27 732 Kcal P:26.4,H:83.9,L:29.8 Potaje (garbanzos, patata, zanahoria) Longanizas con Ensalada de Lechuga y Aceitunas Fruta de Temporada. Pan	MIÉRCOLES 28 798 Kcal P:33.2,H:116,L:50.4 Sopa de Cocido con Garbanzos Hamburguesa con Chips POSTRE ESPECIAL PASCUA: Mona de Pascua con Chocolatina		
	CENA	Legumbres salteadas con verduras y queso. Fruta de temporada. Pan.	Verduras con arroz integral. Huevo. Fruta de temporada. Pan	Ensalada. Pescado azul. Fruta de temporada. Pan	

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

P (g): 28.5; HC (g): 81.6; Fibra vegetal (G): 10.4; Grasa total (G): 24.7; Calcio: (mg): 168; Hierro (mg): 4.8; Vit. B1 (mg): 0.54; Vit. B2 (mg): 0.39; Vit. B6 (mg): 0.87; Vit. C (mg): 43.3

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 MENÚ

