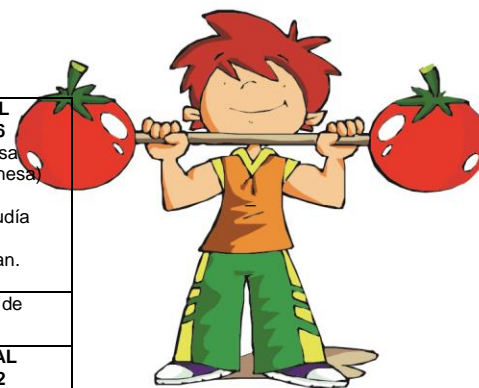


# NOVIEMBRE 2017

## LOS INGREDIENTES COLOREADOS EN VERDE SON PRODUCTOS ECOLOGICOS

COMIDA	MIÉRCOLES 1					JUEVES 2 616 KCAL P:28.1,HC:82.4,L:17.7	VIERNES 3 709 KCAL P:21.6,HC:94.1,L:25.6
	<b>FESTIVO</b>					Potaje (Garbanzo, <b>zanahoria</b> , patata, caldo de ternera ) Albóndigas de magro con salsa de verduras (Zanahoria, tomate, cebolla ) y <b>guisantes</b> Fruta de Temporada. Pan.	Queso y Ensaladilla Rusa (guisante,zanahoria,mayonesa) Paella (arroz, pollo, <b>pimiento</b> judía verde) Fruta de Temporada. Pan.
CENA					Ensalada con cuscús. Pescado blanco. Fruta de Temporada. Pan	Ensalada. Huevo. Fruta de Temporada. Pan	
COMIDA	<b>LUNES 6 589 KCAL P:18.7,HC:91.9,L:24.4</b> Crema de Calabacín (calabacín,patata, cebolla) Frankfurt Salteado de arroz con verduras (arroz, zanahoria, guisantes) Fruta de Temporada. Pan.	<b>MARTES 7 721 KCAL P:34,HC:74.9,L:27.4</b> Lentejas (lentejas, <b>zanahoria</b> ,caldo de ternera, cebolla) Lomo a la Plancha con salsa de Champiñones Fruta de Temporada. Pan	<b>MIÉRCOLES 8 605 KCAL P:24.1,HC:68.2,L:24.5</b> Sopa de Pescado (caldo casero pescado, pasta) Tortilla de patatas y queso fresco Ensalada de Lechuga y zanahoria Postre Lácteo. Pan	<b>JUEVES 9 701 KCAL P:24.8,HC:93.5,L:23.5</b> Queso y huevo cocido Ensalada de Lechuga y tomate Arroz al Horno (arroz, garbanzo, costilla, judía) Fruta de Temporada. Pan.	<b>VIERNES 10 644 KCAL P:21.8,HC:73.3,L:27.2</b> Caldereta de magro (Magro, patata, <b>zanahoria</b> ) Merluza con rebozado casero Ensalada de Lechuga y Aceitunas Fruta de Temporada. Pan.		
CENA	Verduras salteadas con pasta integral. Huevo. Fruta de Temporada. Pan	Ensalada con arroz. Pescado blanco. Fruta de Temporada. Pan	Verduras al horno. Carne de ave. Fruta de Temporada. Pan	Huevos al plato. Fruta de Temporada. Pan	Verduras salteadas con pasta de legumbres. Fruta de Temporada. Pan		
COMIDA	<b>LUNES 13 684 KCAL P:34.6,HC:90.8,L:24.1</b> Tornillos con Atún, Tomate y Queso Albóndigas de Bacalao con Ensalada de Lechuga y aceitunas Fruta de Temporada. Pan.	<b>MARTES 14 580 KCAL P:24.1,HC:68.1,L:21.3</b> Arroz de Cocido (arroz, caldo casero cocido, garbanzos) Merluza al horno Ensalada de Lechuga y zanahoria Fruta de temporada.Pan	<b>MIÉRCOLES 15 771 KCAL P:41,HC:107,L:17.2</b> Hervido (judía verde, patata, zanahoria ) Lomo braseado con salsa de verduras ( Zanahoria, tomate, cebolla) Fruta de temporada.Pan	<b>JUEVES 16 746 KCAL P:43.2,HC:58.6,L:33.4</b> Fideuà (pasta, caldo casero pescado, mejillón) Pollo al Ajillo Ensalada de lechuga y tomate Fruta de Temporada. Pan.	<b>VIERNES 17 608 KCAL P:22.7,HC:88.4,L:16.2</b> Potaje ( Garbanzo, <b>zanahoria</b> , patata,caldo de ternera ) Tortilla de Patatas y queso fresco Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada. Pan.		
CENA	Verduras en puré. Carne de ave. Fruta de Temporada. Pan	Verduras a la plancha. Huevo. Fruta de Temporada. Pan	Verduras salteadas con arroz. Pescado azul. Fruta de Temporada. Pan	Ensalada con arroz. Pescado blanco. Fruta de Temporada. Pan	Verduras al horno. Carne de conejo. Fruta de Temporada. Pan		
COMIDA	<b>LUNES 20 652 KCAL P:23.8,HC:67.3,L:36.2</b> Arroz a la cubana con huevo Varitas de merluza Ensalada de Lechuga y Aceitunas Fruta de Temporada. Pan.	<b>MARTES 21 621 KCAL P:24.2,HC:68.1,L:28.7</b> Lentejas (lentejas, <b>zanahoria</b> ,caldo de ternera, cebolla) Lomo adobado a la plancha Pisto( Tomate, <b>berenjena</b> , <b>pimiento</b> ) Fruta de Temporada. Pan.	<b>MIÉRCOLES 22 780 KCAL P:41.7,HC:73.1,L:45</b> Sopa de Cocido (caldo casero cocido, pasta) Cocido (pelota, <b>zanahoria</b> ,garbanzos,patata) Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada. Pan.	<b>JUEVES 23 740 KCAL P:25,HC:105,L:22.9</b> Canelones Merluza con rebozado casero Ensalada de Lechuga y aceitunas Fruta de Temporada. Pan.	<b>VIERNES 24 566 KCAL P:23.5,HC:62.3,L:22.4</b> Crema de Verduras (acelga, espinaca,patata) Pizza de York y queso Ensalada de Lechuga y -huevo Fruta de Temporada. Pan.		
CENA	Verduras al vapor. Carne de ave. Fruta de Temporada. Pan	Ensalada. Pescado blanco Fruta de Temporada. Pan	Bocadillo vegetal con queso. Fruta de Temporada. Pan	Verduras salteadas. Carne de conejo. Fruta de Temporada. Pan	Verduras salteadas con cuscús. Pescado azul. Fruta de Temporada. Pan		
COMIDA	<b>LUNES 27 656 KCAL P:20.5,HC:69.1,L:30.1</b> Potaje ( Garbanzo, <b>zanahoria</b> , patata,caldo de ternera ) Longanizas Patatas fritas Fruta de Temporada. Pan	<b>MARTES 28 603 KCAL P:34.5,HC:55.3,L:25.8</b> Macarrones Tortilla de calabacín Ensalada de Lechuga y zanahoria Fruta de temporada. Pan.	<b>MIÉRCOLES 29 648 KCAL P: 33.7,HC:74.2,L:20.1</b> Hervido ( Judía verde, zanahoria,patata ) Hamburguesa de pollo Ensalada de Lechuga y Maíz Postre Lácteo. Pan	<b>JUEVES 30</b> York y Queso Ensalada deLechuga y tomate Arroz a banda ( Arroz, mejillón.calamar,caldo de pescado ) Fruta de temporada. Pan.			
CENA	Ensalada. Pescado blanco Fruta de Temporada. Pan	Verduras salteadas con pasta. Pescado azul. Fruta de Temporada. Pan	Verduras salteadas con cuscús. Pescado blanco. Fruta de Temporada. Pan	Verduras a la plancha con paté de legumbres. Fruta de temporada. Pan			



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

### ARNADI

Ingredientes para 10 personas: 1 kg de pulpa de calabaza o 1 kg de pulpa de boniato o mitad y mitad de cada clase 1 kg de azúcar 4 yemas de huevo 200 gr de almendra molida piñones y almendras tostadas enteras corteza de limón rallada 5 ó 6 gr de canela

### Preparación

Se introduce la calabaza en el horno a una temperatura de 200 ° C durante 1 hora. Si se utiliza boniato se puede hervir en agua y quitarle la piel después. Se tritura la pulpa de la calabaza o el boniato y se introduce en un saquito de tela o red. Se dejará colgado toda la noche para que vaya escurriendo de forma natural. A la mañana siguiente se mezcla la pulpa con el azúcar a partes iguales y las yemas de huevo batidas. La masa se cuece durante 15 ó 20 minutos removiéndola de forma continuada. Se añaden a la masa las almendras molidas, la ralladura de limón y la canela. Con la mezcla obtenida se forman unos conos o pirámides que se van colocando en cazuelitas de barro. Después se espolvorea con las almendras tostadas y los piñones. Encendemos el horno a 150 ° C e introducimos las cazuelitas hasta que la masa esté ligeramente dorada.

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

P (g): 29; HC (g): 77.6; Fibra: 10.6 Grasa total (G): 24.2; Calcio: (mg): 176; Hierro (mg): 4.9; Vit. B1 (mg): 0.54; Vit. B2 (mg): 0.40; Vit. B6 (mg): 0.88; Vit. C (mg): 42.2,

**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. SEGUN 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](http://www.salajucais.com)