

OCTUBRE 2018

LOS INGREDIENTES COLOREADOS EN VERDE SON PRODUCTOS ECOLOGICOS

C O M I D A	LUNES 1 741 KCAL P: 32.4,HC:95.8,L:23.1 Espaguetis con tomate y Queso Merluza a la Romana Ensalada de Lechuga y Aceitunas Fruta de Temporada. Pan.	MARTES 2 . Pan.752 KCAL P:30.7, HC:88.9,L:28 Crema de Zanahoria (zanahoria, cebolla, patata) Tortilla de Patatas con Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada	MIERCOLES 3 713 KCAL P:26, HC:60.2,L: 31 Potaje (garbanzos, zanahoria, patata) Pollo asado con Pisto (berenjena, pimiento , tomate) Postre Lácteo. Pan.	JUEVES 4 627 KCAL P:18.8, HC:87.4,L:21.1 Queso con Ensaladilla Rusa (guisantes, patata, mayonesa) Paella (arroz, pollo, pimiento , judía verde) Fruta de Temporada. Pan.	VIERNES 5 680 KCAL P: 27.4,HC:71.7,L:29.7 Patatas a la riojana (patata, chistorra) Halibut al Horno con Ensalada de Lechuga y Palitos de Mar Fruta de Temporada. Pan.
	CENA	Verduras al horno. Carne de conejo. Fruta de Temporada. Pan.	Verduras salteadas con arroz integral. Pescado azul. Fruta de Temporada. Pan.	Ensalada con cuscús. Huevo. Fruta de Temporada. Pan.	Verduras en puré. Carne roja magra. Fruta de Temporada. Pan.
C O M I D A	LUNES 8 607 KCAL P:29.7,HC:62.1,L:16.4 Lentejas (lenteja, zanahoria , tomate) Hamburguesa de Pollo con kétchup Salteado de Arroz con Verduras (arroz, guisantes, judía verde) Fruta de Temporada. Pan.	MARTES 9 FESTIVO	MIERCOLES 10 623 KCAL P:24.5,HC:82.6,L:19.9 Fideuá (caldo casero pescado, pasta, mejillón) Tortilla de atún Ensalada de Lechuga y zanahoria Postre Lácteo. Pan.	JUEVES 11 York y Queso con Ensalada de Lechuga y Maíz Arroz de cocido (Arroz, caldo cocido, garbanzos) Fruta de Temporada. Pan	VIERNES 12 FESTIVO
	CENA	Ensalada. Pescado blanco. Fruta de Temporada. Pan.	Verduras al horno. Carne magra de cerdo.Fruta de Temporada. Pan.	Verduras salteadas. Huevo. Fruta de Temporada. Pan.	
C O M I D A	LUNES 15 611 KCAL P:17.5,HC:87.8,L:19 Crema de Calabacín (calabacín, cebolla, patata) Frankfurt con Pisto (tomate, berenjena y pimiento) Fruta de Temporada. Pan.	MARTES 16 634 KCAL P:33.7,HC:71.8,L:20.2 Potaje (garbanzos, zanahoria , patata) Tortilla de Patatas y queso Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada. Pan.	MIERCOLES 17 769 KCAL P:22.9,HC:47.2,L:50 Arroz al Horno (magro, judía verde, tomate) Croquetas de Bacalao Ensalada de Lechuga y Maíz Postre lácteo. Pan.	JUEVES 18 693 KCAL P:23.2,HC:106,L:17.3 Sopa de Pescado Longanizas con Patatas Fritas Fruta de Temporada. Pan.	VIERNES 19 587 KCAL P:24.1,HC:68.1,L:21.3 Espaguetis con Tomate y Queso Abadejo rebozado casero con Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada. Pan.
	CENA	Ensalada con pasta integral. Pescado azul. Fruta de Temporada. Pan.	Verduras a la plancha. Carne de ave. Fruta de Temporada. Pan.	Verduras salteadas con alubias. Fruta de Temporada. Pan.	Ensalada. Huevo. Fruta de Temporada. Pan.
C O M I D A	LUNES 22 633 KCAL P:30.3,HC:61.6,L:17.7 Arroz a la Cubana (tomate, huevo) Varitas de merluza con Ensalada de Lechuga y Aceitunas Fruta de Temporada. Pan.	MARTES 23 601 KCAL P:26.4,HC:74.1,L:18.7 Canelones (magro, bechamel, pasta) Tortilla de calabacín con Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada. Pan.	MIERCOLES 24 617 KCAL P:25.9,HC:80.6,L:19 Sopa de Cocido (caldo casero cocido, garbanzos, pasta) Cocido (Pelota, garbanzo, zanahoria , patata) con Ensalada de lechuga y Maíz Postre Lácteo. Pan.	JUEVES 25 635 KCAL P:32.4,HC:70.4,L:22.7 Crema de Verduras (Acelga, espinaca, cebolla, patata) Hamburguesa de pollo con Kétchup Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada. Pan.	VIERNES 26 712 KCAL P:26.5,HC:101,L:21.1 Alubias con Verduras Filete de Merluza al con rebozado casero Ensalada de Lechuga y Palitos de Mar. Fruta de Temporada. Pan.
	CENA	Verduras en puré. Carne de ave. Fruta de Temporada. Pan.	Verduras al horno. Pescado azul. Fruta de Temporada. Pan.	Verduras salteadas. Huevo. Fruta de Temporada. Pan.	Legumbres salteadas con pasta integral. Fruta de Temporada. Pan.
C O M I D A	LUNES 29 655 KCAL P:29.5 HC. 66.8,L:31.3 Patatas con Bacalao (miga bacalao, patata, huevo) Nuggets de pollo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada. Pan	MARTES 30 695 KCAL P:40.2,HC.97.4,L.11.7 Macarrones con Tomate y Queso Fogonero a la Plancha con Ajo y Perejil Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de Temporada. Pan	MIERCOLES 31 616 KCAL P:28.1,HC:82.4,L:17.7 Potaje (Garbanzo, zanahoria , patata, caldo de ternera) Albóndigas de Magro con salsa de verduras (Zanahoria, tomate, cebolla) y guisantes Fruta de Temporada. Pan.		
	CENA	Sopa de arroz. Huevo con verduras. Fruta de Temporada. Pan.	Verduras al horno. Carne de ave. Fruta de Temporada. Pan.	Ensalada con pasta integral. Pescado blanco. Fruta de Temporada. Pan.	

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

P (g): 27.5; HC (g): 78.9; Fibra dietética (G): 10; Grasa total (G): 24.6; Calcio: (mg): 162; Hierro (mg): 4.6; Vit. B1 (mg): 0.47; Vit. B2 (mg): 0.36; Vit. B6 (mg): 0.84; Vit. C (mg): 43.6

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 MENU



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

MOCADORÀ DE SAN DONÍS

Ingredientes (para unas 20-30 piezas)

- 225 gramos de almendra molida.
- 225 gramos de azúcar.
- 2 claras de huevo.
- Ralladura de un limón.
- Canela en polvo y piñones (opcionales, para adornar alguna 'frutita').
- Colorantes de colores.

Elaboración

Mezclamos la almendra molida con el azúcar, la ralladura de limón y las claras de huevo. Formamos con ello una masa a mano y la dividimos en 'bolitas', según cuántas queráis hacer. Ahora tenéis que dar rienda suelta a vuestra imaginación e ir tiñendo la masa de los colores de las 'frutitas' que deseáis elaborar.

Un dato muy importante a tener en cuenta es que no se homean.

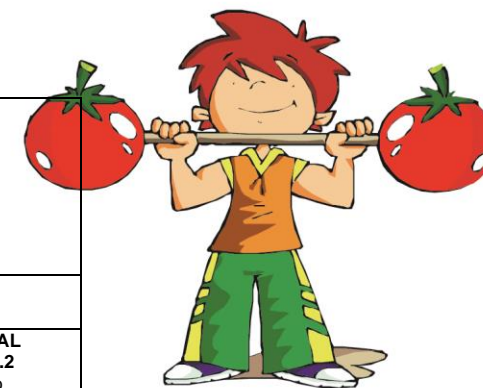


C/ Lope de Vega, 4 · 46250 L'Alcúdia (València)
Tels. 96 254 08 24 · Fax 96 254 18 22
info@salajucais.com · www.salajucais.com

NOVIEMBRE 2018

LOS INGREDIENTES COLOREADOS EN VERDE SON PRODUCTOS ECOLOGICOS

COMIDA				JUEVES 1	VIERNES 2
CENA				FESTIVO	FESTIVO
COMIDA	LUNES 5 589 KCAL P:18.7,HC:91.9,L:24.4 Crema de Calabacín (calabacín, patata, cebolla) Hamburguesa de pollo con patata asada Fruta de Temporada. Pan.	MARTES 6 721 KCAL P:34,HC:74.9,L:27.4 Lentejas (lentejas, zanahoria .) Lomo a la Plancha con salsa de Champiñones Fruta de Temporada. Pan	MIÉRCOLES 7 605 KCAL P:24.1,HC:68.2,L:24.5 Sopa de Pescado (caldo casero pescado, pasta) Tortilla de patatas y queso fresco Ensalada de Lechuga y zanahoria Postre Lácteo. Pan	JUEVES 8 701 KCAL P:24.8,HC:93.5,L:23.5 Queso y huevo cocido Ensalada de Lechuga y tomate Arroz al Horno (arroz, garbanzo, costilla, judía) Fruta de Temporada. Pan.	VIERNES 9 644 KCAL P:21.8,HC:73.3,L:27.2 Caldereta de magro (Magro, patata, zanahoria) Fogonero a la Plancha con Ajo y perejil Ensalada de Lechuga y Aceitunas Fruta de Temporada. Pan.
CENA	Ensalada. Huevo. Fruta de Temporada. Pan.	Ensalada con arroz. Pescado azul. Fruta de Temporada. Pan.	Verduras al horno. Carne de conejo. Fruta de Temporada. Pan.	Verduras en puré. Pescado blanco. Fruta de Temporada. Pan.	Verduras salteadas. Huevo. Fruta de Temporada. Pan.
COMIDA	LUNES 12 684 KCAL P:34.6,HC:90.8,L:24.1 Tornillos con Atún, Tomate y Queso Albóndigas de Bacalao con Ensalada de Lechuga y aceitunas Fruta de Temporada. Pan.	MARTES 13 580 KCAL P:24.1,HC:68.1,L:21.3 Arroz de Cocido (arroz, caldo casero cocido, garbanzos) Halibut al Horno con Ensalada de Lechuga y zanahoria Fruta de temporada. Pan	MIÉRCOLES 14 771 KCAL P:41.7,HC:107,L:17.2 Hervido (judía verde, patata, zanahoria) Lomo braseado con salsa de verduras (Zanahoria, tomate, cebolla) Postre Lácteo. Pan	JUEVES 15 746 KCAL P:43.2,HC:58.6,L:33.4 Fideuá (pasta, caldo casero pescado, mejillón) Pollo al Ajillo con Ensalada de lechuga y tomate Fruta de Temporada. Pan.	VIERNES 16 608 KCAL P:22.7,HC:88.4,L:16.2 Potaje (Garbanzo, zanahoria , patata) Tortilla de Patatas y queso fresco Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada. Pan.
CENA	Verduras a la plancha. Carne de ave. Fruta de Temporada. Pan.	Verduras salteadas. Huevo. Fruta de Temporada. Pan.	Ensalada con cuscús. Pescado azul. Fruta de Temporada. Pan.	Verduras al horno. Huevo. Fruta de Temporada. Pan.	Verduras en puré. Carne roja. Fruta de Temporada. Pan.
COMIDA	LUNES 19 652 KCAL P:23.8,HC:67.3,L:36.2 Arroz a la cubana con huevo Varitas de merluza Ensalada de Lechuga y Aceitunas Fruta de Temporada. Pan.	MARTES 20 621 KCAL P:24.2,HC:68.1,L:28.7 Lentejas (lentejas, zanahoria , cebolla) Tortilla de calabacín con Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada. Pan.	MIÉRCOLES 21 780 KCAL P:41.7,HC:73.1,L:45 Sopa de Cocido (caldo casero cocido, pasta) Cocido (pelota, zanahoria , garbanzos, patata) Ensalada de lechuga y tomate Postre Lácteo. Pan.	JUEVES 22 740 KCAL P:25,HC:105,L:22.9 Canelones (magro, bechamel, pasta) Abadejo con rebozado casero Ensalada de Lechuga y aceitunas Fruta de Temporada. Pan.	VIERNES 23 566 KCAL P:23.5,HC:62.3,L:22.4 Crema de Verduras (acelga, espinaca, patata) Pizza de York y queso Ensalada de Lechuga y huevo Fruta de Temporada. Pan.
CENA	Verduras al horno. Carne magra de cerdo. Fruta de Temporada. Pan.	Ensalada. Pescado blanco. Fruta de Temporada. Pan.	Verduras a la plancha. Huevo. Fruta de Temporada. Pan.	Verduras salteadas. Carne de ave. Fruta de Temporada. Pan.	Verduras salteadas con pasta. Pescado azul. Fruta de Temporada. Pan.
COMIDA	LUNES 26 656 KCAL P:20.5,HC:69.1,L:30.1 Potaje (Garbanzo, zanahoria , patata) Longanizas Patatas fritas Fruta de Temporada. Pan	MARTES 27 603 KCAL P:34.5,HC:55.3,L:25.8 Macarrones Merluza rebozada con Ensalada de Lechuga y zanahoria Fruta de temporada. Pan.	MIÉRCOLES 28 648 KCAL P: 33.7,HC:74.2,L:20.1 Hervido (judía verde, zanahoria, patata) Lomo adobado a la plancha Pisto (Tomate, berenjena , pimiento) Postre Lácteo. Pan	JUEVES 29 York y Huevo cocido Ensalada de Lechuga y tomate Arroz a banda (Arroz, mejillón. calamar, caldo de pescado) Fruta de temporada. Pan.	VIERNES 30 Caldereta de Rape (Rape, patatas, tomate) Queso con Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada. Pan
CENA	Ensalada. Huevo. Fruta de Temporada. Pan.	Verduras al horno. Carne de ave. Fruta de Temporada. Pan.	Ensalada con pasta integral. Pescado blanco. Fruta de Temporada. Pan.	Verduras en puré. Carne de conejo. Fruta de Temporada. Pan.	Tortilla de verduras. Fruta de Temporada. Pan.



COME FRUTA Y VERDURA PARA CRECER FUERTE Y SAÑO
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 ALÉRGICAS 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

