

OCTUBRE 2019

C O M I D A		MARTES 597 KCAL P:14.7,HC:84.9,L:11 Potaje (garbanzos, zanahoria, cebolla) Tortilla de Patatas con Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada	MIÉRCOLES 2 643 KCAL P:45.2,HC:53.8,L:24.6 Crema de Zanahoria (zanahoria, cebolla,) Pollo asado con lechuga y aceitunas Postre Lácteo. Pan.	JUEVES 3 635 KCAL P:21.6,HC:57.5,L:24.6 Patatas a la Riojana (Patata, chistorra, tomate, cebolla) Merluza al Horno Lechuga y zanahoria Fruta de Temporada. Pan.	VIERNES 4 720KCAL P:19.5,HC:97.4,L:31.4 Ensalada Especial (Lechuga, tomate, zanahoria ,maiz , atún y huevo) Paella Fruta de Temporada. Pan.	
CENA		Verduras salteadas. Pescado blanco. Fruta de temporada. Pan integral	Verduras al horno. Huevo. Fruta de temporada. Pan integral	Verduras a la plancha. Carne de conejo. Fruta de temporada. Pan integral	Legumbres salteadas con verduras. Fruta de temporada. Pan integral	
C O M I D A		LUNES 7 590 KCAL P:38.4,HC:57.4,L:19.1 Lentejas (lenteja, zanahoria, tomate, cebolla) Hamburguesa Lechuga y queso fresco Fruta de Temporada. Pan.	MARTES 8 620 KCAL P:22.6,HC:85.9,L:18.8 Fideuà (pasta, mejillón, calamar, gambita) Tortilla de Calabacín Lechuga y aceitunas Fruta de temporada. Pan	MIÉRCOLES 9 FESTIVO	JUEVES 10 640 KCAL P:21.4,HC:72.3,L:27.2 Crema de verduras (Acelga, espinaca, cebolla, patata) Halibut con rebozado casero Lechuga y tomate Fruta de Temporada. Pan	VIERNES 11 692 KCAL P:29.2,HC:98.6,L:17.6 Huevo y queso Ensalada de lechuga y caballa Arroz de cocido con garbanzos Fruta de temporada. Pan.
CENA		Verduras en puré. Pescado blanco. Fruta de temporada. Pan integral	Verduras a la plancha. Carne de ave. Fruta de temporada. Pan integral	Legumbres y verduras salteadas con cuscús. Fruta de temporada. Pan integral	Verduras al horno. Carne de conejo. Fruta de temporada. Pan integral	
C O M I D A		LUNES 14 598 KCAL P:18.1,HC:62.2,L:24 Crema de Calabacín (calabacín, cebolla, patata) Longanizas al horno con Pisto (tomate, berenjena y pimiento) Fruta de Temporada. Pan.	MARTES 15 579 KCAL P:24.2,HC: 68.6,L:17.4 Espaguetis con tomate y queso Merluza al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada. Pan.	MIÉRCOLES 16 780 KCAL P:23.1,HC:100,L:33 Arroz al horno con garbanzos (arroz, tomate, garbanzo, judía verde, alubias) Croquetas de bacalao con lechuga y maiz Postre Lácteo.	JUEVES 17 760 KCAL P:27.3,HC:69.7,L.49.4 Sopa de Pescado Lomo con Patatas Fritas Fruta de Temporada. Pan.	VIERNES 18 636 KCAL P:32.7,HC:76.8,L:21.1 Potaje Tortilla de patatas Lechuga y pepino Fruta de Temporada. Pan.
CENA		Sopa de arroz. Huevo con ensalada. Fruta de temporada. Pan integral	Verduras al horno. Carne de ave. Fruta de temporada. Pan integral	Ensalada. Huevo. Fruta de temporada. Pan integral	Ensalada. Pescado blanco. Fruta de temporada. Pan integral	Panini de verduras con queso. Fruta de temporada.
C O M I D A		LUNES 21 601 KCAL P:30.1,HC:65.1, L:17.1 Lentejas (lenteja, zanahoria, tomate, cebolla) Varitas de merluza con Ensalada de Lechuga y Aceitunas Fruta de Temporada. Pan.	MARTES 22 610KCAL P:16.9,HC:93.7,L:17.1 Queso fresco con ensalada de lechuga y piña Arroz a la cubana con huevo Fruta de Temporada. Pan.	MIÉRCOLES 23 610KCAL P:16.9,HC:93.7,L:17.1 Sopa de Cocido (caldo casero cocido, garbanzos, pasta) Cocido (Pelota, garbanzo, zanahoria, patata) con Ensalada de lechuga y Maíz Fruta. Pan.	JUEVES 24 693 KCAL P:39.5,HC:16.8,L: 20.1 Guisantes salteados (guisante, cebolla, york) Hamburguesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada. Pan.	VIERNES 25 692 KCAL P:32.7,HC:59.8,L:33.2 Canelones Tortilla de calabacín Ensalada de Lechuga y tomate. Fruta de Temporada. Pan.
CENA		Verduras salteadas. Carne roja magra. Fruta de temporada. Pan integral	Verduras al horno. Pescado blanco. Fruta de temporada. Pan integral	Tortilla de verduras. Fruta de temporada. Pan integral	Verduras salteadas con arroz integral. Pescado blanco. Fruta de temporada. Pan integral	Legumbres salteadas con verduras. Fruta de temporada. Pan integral
C O M I D A		LUNES 28 668 KCAL P:26,HC:61.6,L:33.4 Patatas con Bacalao (miga bacalao, patata, huevo) Nuggets de pollo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada. Pan	MARTES 29 602 KCAL P:29.3,HC:60.1,L:22.6 Macarrones con Tomate y Queso Caella a la Plancha con Ajo y Peregil Ensalada de lechuga, y piña Fruta de Temporada. Pan	MIÉRCOLES 30 665 KCAL P:27.4,HC:75.8,L:26.1 Potaje (Garbanzo, zanahoria, zanahoria, tomate, calabacín) Lomo braseado con salsa de verduras y guisantes Postre lácteo.. Pan.	JUEVES 31 598 KCAL P:21.9,HC:64.4,L:15 Crema de verduras (Acelga, espinaca, cebolla, patata) Tortilla de atún Ensalada de Lechuga y maiz Fruta de temporada. Pan.	
CENA		Huevo al plato con verduras y tomate. Fruta de temporada. Pan integral	Verduras salteadas. Carne de ave. Fruta de temporada. Pan integral	Ensalada. Pescado blanco. Fruta de temporada. Pan integral	Verduras a la plancha. Carne de conejo. Fruta de temporada. Pan integral	

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

P (g): 27.2 HC (g): 73.8; Fibra (G): 10.9; Lípidos (G): 24.4; Calcio: (mg): 183; Hierro (mg): 5.2; Vit. B1 (mg): 0.54; Vit. B2 (mg): 0.41; Vit. B6 (mg): 0.83; Vit. C (mg): 49.7

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 MENU



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

TARTA DE NARANJA

INGREDIENTES

1 paquete de galletas, 100 g de mantequilla derretida, 6 hojas de gelatina neutra, 400g de queso crema, Zumo de naranja, 150 g de azúcar, Mermelada de naranja

- troceamos las galletas y las trituramos con el robot de cocina.
- Añadimos la mantequilla derretida y mezclamos bien con las galletas trituradas.
- Podemos la mezcla en un molde redondo desmontable de unos 22 cm y aplastamos bien para hacer la base de la tarta
- La dejamos 10 minutos en el horno a 180°C para que se endurezca.
- Ponemos las hojas de gelatina neutra en un bol y añadimos un poco de zumo de naranja para que se hidraten.
- Una vez hidratada la gelatina la calentamos 30 segundos en el microondas para que se disuelva.
- Añadimos en otro bol el queso crema y lo mezclamos con ½ litro de zumo de naranja y el azúcar. Por último añadimos la gelatina y lo ponemos en el molde con la base de torta triturada.
- Refrigeramos durante 5-6 horas y decoramos con mermelada de naranja

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