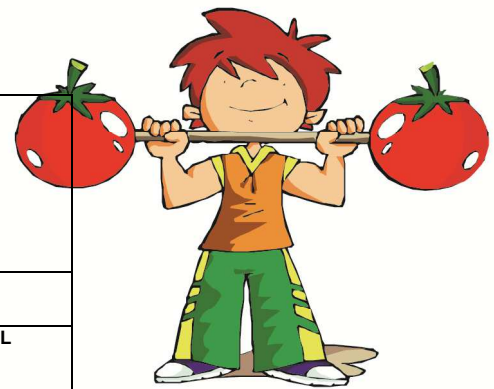


# NOVIEMBRE 2019



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

COMIDA	VIERNES 1				
	FESTIVO				
CENA					
COMIDA	<b>LUNES 4 607 KCAL</b> P:24.5,HC:72.5,L:22.1 Crema de Calabacín (calabacín, cebolla) Hamburguesa Lechuga y zanahoria Fruta de Temporada. Pan.	<b>MARTES 5 646 KCAL</b> P:29.8,HC:78.4,L:19.3 Lentejas (lentejas, zanahoria, cebolla, tomate) Tortilla de calabacín Lechuga y palitos de maíz Fruta de Temporada. Pan	<b>MIÉRCOLES 6 722 KCAL</b> P:34.1,HC:78,L:27.8 Guisantes salteados (guisantes, cebolla, york) Macarrones boloñesa Postre Lácteo. Pan	<b>JUEVES 7 617 KCAL</b> P:29.9,HC:38.8,L:36.7 Caldereta de magro (magro, patata, zanahoria, cebolla, Caella a la plancha Con ajo y perejil Lechuga y tomate Fruta de Temporada. Pan.	<b>VIERNES 8 760 KCAL</b> P:23,HC:92.9,L:31.2 Queso y huevo Lechuga y pepino Arroz al horno (arroz, tomate, judía verde, alubias) Fruta de Temporada. Pan.
CENA	Verduras y patata al horno. Pescado blanco. Fruta de temporada. Pan integral	Verduras a la plancha. Carne de ave. Fruta de temporada. Pan integral	Ensalada. Huevo. Fruta de temporada. Pan integral	Legumbres salteadas con verduras. Fruta de temporada. Pan integral	Verduras en puré. Pescado blanco. Fruta de temporada. Pan integral
COMIDA	<b>LUNES 11 610 KCAL</b> P:16.9,HC:77.3,L:21.9 Espaguetis con tomate y queso Albóndigas de Bacalao con Ensalada de Lechuga y aceitunas Fruta de Temporada. Pan.	<b>MARTES 12 734 KCAL</b> P:28.8,HC:10.9,L:14.1 Arroz de Cocido (arroz, caldo casero cocido, garbanzos) Merluza al Horno con Ensalada de Lechuga y zanahoria Fruta de temporada. Pan	<b>MIÉRCOLES 13 598 KCAL</b> P:27.2,HC:56.6,L:24.5 Hervido (judía verde, patata, zanahoria) Lomo braseado con salsa de verduras (Zanahoria, tomate, cebolla) Fruta de Temporada. Pan	<b>JUEVES 14 629 KCAL</b> P:41.3,HC:62.2,L:20.7 Potaje Pollo al Ajillo con Ensalada de lechuga y tomate Fruta de Temporada. Pan.	<b>VIERNES 15 601 KCAL</b> P:17.7,HC:86.4,L:15.6 Crema de zanahorias Tortilla de calabacín Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada. Pan.
CENA	Verduras salteadas. Huevo. Fruta de temporada. Pan integral	Verduras al horno. Carne de ave. Fruta de temporada. Pan integral	Ensalada con pasta integral. Huevo. Fruta de temporada. Pan integral	Verduras salteadas. Pescado blanco. Fruta de temporada. Pan integral	Verduras a la plancha. Carne de conejo. Fruta de temporada. Pan integral
COMIDA	<b>LUNES 18 708 KCAL</b> P:24.5,HC:96,L:24 Arroz a la cubana con huevo Varitas de merluza Ensalada de Lechuga y Aceitunas Fruta de Temporada. Pan.	<b>MARTES 19 643 KCAL</b> P:23.8,HC:88,L:19.9 Espirales con atun Tortilla de patatas con Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada. Pan.	<b>MIÉRCOLES 20 662 KCAL</b> P:38.5,HC:71.3,L:21.4 Sopa de Cocido (caldo casero cocido, pasta) Cocido (pelota, zanahoria, garbanzos, patata) Ensalada de lechuga y tomate Postre Lácteo. Pan.	<b>JUEVES 21 598 KCAL</b> P:37.4,HC:67.4,L:14.5 Lentejas Halibut con rebozado casero Ensalada de Lechuga y pepino Fruta de Temporada. Pan.	<b>VIERNES 22 638 KCAL</b> P:34.2,HC:65,L:24.7 Crema de Verduras (acelga, espinaca, cebolla ) Pollo asado Ensalada de Lechuga y huevo Fruta de Temporada. Pan.
CENA	Verduras en puré. Carne de ave. Fruta de temporada. Pan integral	Legumbres con verduras salteadas. Fruta de temporada. Pan integral	Tortilla de verduras. Fruta de temporada. Pan integral	Verduras a la plancha. Carne magra de cerdo. Fruta de temporada. Pan integral	Verduras con patata al horno. Pescado blanco. Fruta de temporada. Pan integral
COMIDA	<b>LUNES 25 673 KCAL</b> P:28,HC:57.3,L:33.8 Potaje (Garbanzo, zanahoria, patata) Longanizas Lechuga y maiz Fruta de Temporada. Pan	<b>MARTES 26 728 KCAL</b> P:23.6,HC:74.9,L:33.7 Macarrones Abadejo con rebozado casero Ensalada de Lechuga y zanahoria Fruta de temporada. Pan.	<b>MIÉRCOLES 27 704 KCAL</b> P: 28.2,HC:62.1,L:35,8 Crema de verduras (judía verde, zanahoria, cebolla) Lomo a la plancha Pisto (Tomate, berenjena, pimiento) Fruta de Temporada. Pan	<b>JUEVES 28 610 KCAL</b> P:27.9,HC:71.6,L:13.4 Patatas con bacalao Merluza al horno Lechuga y pepino Fruta de temporada. Pan.	<b>VIERNES 29 648 KCAL</b> P:26.4,HC:92.7,L:18.3 Queso fresco Lechuga y tomate Arroz a banda Fruta de Temporada. Pan
CENA	Huevo al plato con tomate y verduras. Fruta de temporada. Pan integral	Legumbres con verduras salteadas. Fruta de temporada. Pan integral	. Ensalada con pasta integral. Huevo. Fruta de temporada. Pan integral	Verduras a la plancha. Carne de ave. Fruta de temporada. Pan integral	Verduras al horno. Huevo. Fruta de temporada. Pan integral

### ARNADÍ

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): 28.4; HC (g): 74.9; Fibra: 10.4 Lipidos (G): 23.2; Calcio: (mg): 167; Hierro (mg): 5.2; Vit. B1 (mg): 0.55; Vit. B2 (mg): 0.39; Vit. B6 (mg): 0.87; Vit. C (mg): 42.3,

**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**



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)