

## DICIEMBRE 2019



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

C O M I D A	<b>LUNES 2 647 kcal, P:18.2,HC:85.3,L:23.8</b> Macarrones con Tomate y Queso Albóndigas de Bacalao con Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de temporada. Pan	<b>MARTES 3 678 KCAL P:33.4,HC:72.3,L:23.4</b> Crema de Legumbres ( alubias, lentejas, <b>zanahoria</b> ) Caella a la plancha con Ajo y Perejil. Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de temporada. Pan	<b>MIERCOLES 4 692 KCAL P:40,HC: 80.3,L:19.8</b> Sopa de Cocido (caldo casero cocido, pasta) Cocido: pelota, garbanzos,patata, <b>zanahoria</b> . Ensalada de Lechuga y Palitos de Mar Fruta de Temporada. Pan	<b>JUEVES 5 691 KCAL P:29.2,HC:85.9,L:21.4</b> Lentejas ( lenteja, <b>cebolla</b> , tomate) Tortilla de Calabacin con Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada. Pan	<b>VIERNES 6 FESTIVO</b>
	CENA	Verduras al horno. Carne de ave. Fruta de temporada. Pan	Verduras salteadas. Huevo con patata. Fruta de temporada. Pan	Verduras a la plancha. Pescado blanco. Fruta de temporada. Pan	Verduras en puré. Carne de conejo. Fruta de temporada. Pan
C O M I D A	<b>LUNES 9 598 KCAL P:19.2,HC:81.1,L:18.6</b> Crema de Calabacín (calabacín, cebolla, patata) Varitas de Merluza con Ensalada de Lechuga y Aceitunas Fruta de Temporada. Pan	<b>MARTES10 601 KCAL P:24.2,HC:73.4,L:17</b> Potaje (garbanzo, <b>zanahoria,cebolla</b> ) Tortilla de Patatas con Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada. Pan	<b>MIERCOLES 11 583 KCAL P:19.9,HC:53.4,L:27</b> Hervido de Patata, Judía verde y <b>Zanahoria</b> Abadejo con rebozado casero y Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada. Pan	<b>JUEVES 12 689 KCAL P:19,HC:96.7,L:23.2</b> Queso Fresco con Ensalada de Lechuga y Tomate Paella ( arroz, pollo, judía verde, alubias) Fruta de Temporada. Pan	<b>VIERNES 13 720 KCAL P:40.1,HC:57.3,L:33.8</b> Guisantes salteados ( guisantes, <b>cebolla</b> , york) Pollo asado con Ensalada de Lechuga y Pepino Fruta de Temporada. Pan
	CENA	Verduras salteadas con pasta. Carne roja magra. Fruta de temporada. Pan	Verduras a la plancha. Carne magra de cerdo. Fruta de temporada. Pan	Legumbres salteadas con verduras y queso. Fruta de temporada. Pan	Verduras en puré. Huevo. Fruta de temporada. Pan
C O M I D A	<b>LUNES 16 738 KCAL P:31.8,HC:73.2,L:30</b> Crema de Legumbres ( alubias, lentejas, <b>zanahoria</b> ) Lomo Adobado con Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de temporada. Pan	<b>MARTES 17 790 KCAL P:31.8,HC:116,L:22.5</b> Queso y Huevo duro con Ensalada de Lechuga y Caballa Arroz a Banda (Caldo casero pescado, arroz, mejillón) Fruta de Temporada. Pan	<b>MIERCOLES 18 602 KCAL P:27.4,HC:59,L:26.1</b> Patatas con Bacalao ( miga bacalao, patata, <b>cebolla</b> ) Halibut con rebozado casero y Pisto de Verduras ( <b>calabacín</b> , tomate) Fruta de Temporada. Pan	<b>JUEVES 19 786 KCAL P:41.9,HC:65.9,L:38.5</b> Sopa de Cocido (caldo casero cocido, pasta) Hamburguesa con Patatas Fritas POSTRE ESPECIAL NAVIDAD	<b>VIERNES 20 706 KCAL P:32.1,HC:56.3,L:47.6</b> Alubias con verduras. ( <b>calabacín, cebolla, zanahoria</b> , tomate) Longanizas con Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de temporada.Pan
	CENA	Verduras a la plancha. Pescado blanco. Fruta de temporada. Pan	Verduras hervidas. Carne de ave. Fruta de temporada. Pan	Ensalada con queso. Huevo. Fruta de temporada. Pan	Ensalada. Hamburguesa de legumbres. Fruta de temporada. Pan

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

P (g): 26.5 HC (g): 75.5; Fibra (G): 13.9; Lípidos (G): 26.6; Calcio (mg): 154; Hierro (mg): 5.6; Vit. B1 (mg): 0.58; Vit. B2 (mg): 0.37; Vit. B6 (mg): 0.86; Vit. C (mg): 52.4

**LOS INGREDIENTES EN VERDE SON ECOLÓGICOS**

**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**

### RECETA: TRONCO DE NAVIDAD

5 uds huevos,200gr de harina de almendras,200 gr de azúcar glas,70 gr de azúcar,130 gr de harina,70 gr de manteca,225 gr de crema de chocolate, 8 claras de huevo

**Paso a Paso:** En un bol, mezclar los 5 huevos, la harina de almendras y el azúcar. En otro recipiente montar las claras añadiendo el azúcar glas poco a poco. Tamizar la harina y derretir la manteca. Añadir a la primera mezcla un poco de harina tamizada y una parte de las claras batidas con el azúcar glas. Ir alternando la incorporación de ambos componentes. Añadir a la masa la manteca derretida. Cocer en el horno a 240°C, calculando unos 6-8 minutos por cada 600-700g de masa. Retirar el bizcocho de la bandeja del horno cuando aún esté caliente, sin que se rompa. Cubrirlo con un papel fi lm y dejarlo reposar en la nevera... Colocar el bizcocho sobre un lugar plano. Con la ayuda de una manga pastelera y una boquilla de unos 3mm, extender una capa de crema de chocolate sobre la superficie. Enrollar el bizcocho con cuidado y decorar la parte exterior también con crema de chocolate. Una vez montado, cortar los dos extremos del tronco para que se vean bien las capas



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)