

FEBRERO 2020



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

CREPS DE PLATANO Y CHOCOLATE

Ingredientes (4 personas): 4 plátanos, 3 huevos, 150 gr de harina, 1/4 l de leche, 1 cucharada de azúcar, 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra, 2 cucharaditas de aroma de vainilla, 4 cucharadas de sirope de chocolate, mantequilla, sal

Coloca los huevos, la harina, la leche, la mitad de azúcar, una pizca de sal, el aceite y el aroma de vainilla en un vaso batidor. Tritúralos con una batidora hasta que queden perfectamente integrados. Calienta una sartén con una nuez de mantequilla. Vierte una porción de masa, extiéndela bien por toda la sartén y deja que cuaje. Dale la vuelta y deja que cuaje por el otro lado. Repite el proceso hasta terminar toda la masa. Saca los crepes a un plato y reservalos (el primer crepe siempre se desecha). Pon una cucharada de mantequilla a fundir en una sartén. Pela los plátanos, córtalos en trozos y añádelos a la sartén. Incorpora el azúcar y dora los plátanos. Extiende los crepes y úntalos con el sirope de chocolate. Coloca encima los trozos de plátano.

C O M I D A	LUNES 3 669 KCAL P:18.6,H:63,L:35.6 Crema de Calabacín (calabacín, cebolla, patata) Longanizas con Pisto (pimiento, berenjena, tomate) Fruta de Temporada. Pan	MARTES 4 589 kcal P:31.6,H:61.7,l:18.6 Potaje (Garbanzos, zanahoria, cebolla) Caella a la Plancha con ajo y perezil .Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada. Pan	MIERCOLES 5 760 kcal P:25.2,H:117,L:24.8 Ensalada Especial (lechuga, tomate, huevo, caballa, maíz) Arroz a Banda(arroz, mejillón, caldo casero pescado) Fruta de Temporada. Pan	JUEVES 6 682 KCAL P:25.9,H:70.2,L:31.4 Patatas a la Riojana (patatas, chistorra, huevo) Halibut rebozado casero con Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada. Pan	VIERNES 7 717 KCAL P:33.4,H:66.2,L:32.6 Guisantes salteados Lomo Braseado con Salsa de Verduras (zanahoria, cebolla, tomate) Fruta de Temporada. Pan
	CENA	Verduras con pasta integral. Huevo.	Verduras y patata al horno. Carne de ave.	Legumbres con verduras. Queso..	Verduras en puré. Conejo..
C O M I D A	LUNES 10 676 KCAL P:27.8,H:75.7,L:25 Lentejas (lenteja, zanahoria, tomate) Croquetas de Bacalao con Ensalada de Lechuga y Aceitunas Fruta de Temporada. Pan	MARTES 11 613 KCAL P:27.3,H:71.2,L:22.7 Macarrones con Tomate y Queso Merluza al Horno con Ensalada de Lechuga y Palitos de Mar Fruta de Temporada. Pan	MIERCOLES 12 796 KCAL P:41.3,H:79.1,L:31.7 Sopa de Cocido (caldo casero cocido, pasta) Hamburguesa con patatas fritas Fruta de Temporada. Pan	JUEVES 13 631 KCAL P:30.6,H:91.7,L:13.4 Hervido (judía verde, zanahoria, patata) Albóndigas de magro con salsa de verdura (cebolla, nabo) Fruta de Temporada. Pan	VIERNES 14 608 KCAL P:20.3,H:73.4,L:23.4 Crema de Verduras (espinacas, acelgas, cebolla, patata) Tortilla de Calabacín y Jamón Serrano con Ensalada de Lechuga y Pepino Fruta de Temporada. Pan
	CENA	Sopa de pasta integral. Carne ave y verduras	Verduras salteadas. Huevo.	Verduras al horno. Pescado azul.	Ensalada con legumbres y queso.
C O M I D A	LUNES 17 780 KCAL P:36.8,H:77.1,L:30.9 Alubias con Verduras y Chistorra Pollo Empanado con Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada. Pan	MARTES 18 709 KCAL P:20.1,H:104,L:31.5 Ensalada Especial (lechuga, tomate, huevo, queso fresco, maíz) Paella (arroz ,pollo, judía verde) Fruta de Temporada. Pan	MIERCOLES 19 603 KCAL P:34.5,H:70.8,L:16.4 Potaje (Garbanzos, zanahoria, cebolla) Limanda rebozado con Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada. Pan	JUEVES 20 665 KCAL P:19.8,H:86.6,L:24.1 Sopa de Pescado (caldo casero pescado, pasta) Tortilla de Patatas con Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada. Pan	VIERNES 21 624 KCAL P:27.4,H:76.L:21.4 Espaguetis con Tomate y Queso Caella a la Plancha con Ajo y Perezil. Ensalada de lechuga y Piña. Fruta de Temporada. Pan.
	CENA	Sopa de pasta. Tortilla de verduras	Verduras en puré. Pescado azul.	Verduras salteadas con cuscús. Carne de ave.	Verduras salteadas con legumbres.
C O M I D A	LUNES 24 645 KCAL P:30.8,H:82.4,L:17.1 Lentejas (lenteja, zanahoria, tomate) Varitas de Merluza con Ensalada de Lechuga y Aceitunas Fruta de Temporada. Pan	MARTES 25 638 KCAL P:32.7,H:80.9,L:17.8 Crema de Zanahoria (zanahoria, cebolla) Pollo al Ajillo con Patatas asadas Fruta de Temporada. Pan	MIERCOLES 26 735 KCAL P:22.8,H:103,L:23.6 Ensalada Especial (lechuga, tomate, huevo, caballa, maíz) Fideuá (pasta, mejillón, caldo casero pescado) Fruta de Temporada. Pan	JUEVES 27 706 KCAL P:39.2,H:84,L:19.9 Sopa de Cocido (caldo casero cocido, pasta) Cocido (pelota, garbanzos, patata) Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada. Pan	VIERNES 28 645 KCAL P:31.1,H:72.2,L:17.5 Crema de Legumbres (alubias, lentejas, zanahoria, cebolla) Merluza al Horno con Ensalada de Lechuga y Pepino Fruta de Temporada. Pan
	CENA	Verduras a la plancha. Huevo	Ensalada con arroz integral. Pescado azul.	Verduras al horno. Carne de conejo.	Verduras salteadas. Huevo.

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

Fibra (G): 10.9; Calcio: (mg): 143; Hierro (mg): 5.6; Vit. B1 (mg): 0.58; Vit. B2 (mg): 0.36; Vit. B6 (mg): 0.95; Vit. C (mg): 58.8

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