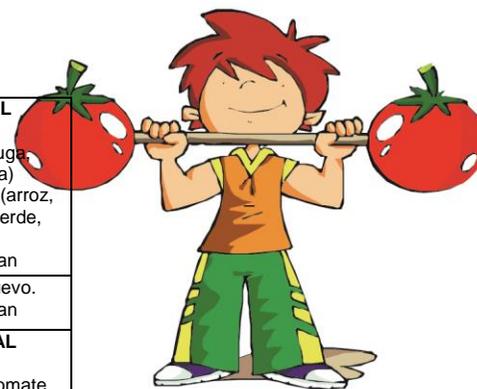


MARZO 2020

C O M I D A	LUNES 2 685 KCAL P:18.5,H:62.8,L:37.6 Crema de Calabacín (calabacín, cebolla) Longanizas con Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada. Pan	MARTES 3 605 KCAL P:26.1,H:73.8,L:20.7 Patatas con Bacalao Queso y Huevo con Ensalada de Lechuga y Piña Fruta de Temporada. Pan	MIÉRCOLES 4 682 KCAL p.24.2,H:86.4,L:22.8 Potaje (garbanzos, cebolla, tomate) Pizza de Yok y Queso con Ensalada de Lechuga y Aceitunas Fruta de Temporada. Pan.	JUEVES 5 681 KCL P:30.1,H:82.2,L:22.2 Macarrones con Tomate y Queso Halibut rebozado casero con Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada. Pan	VIERNES 6 745 KCAL P:17.7,H:91.5,L:32.2 Ensalada Especial (lechuga, tomate, maíz, zanahoria) Arroz al Horno de Verduras (arroz, tomate, garbanzos, judía verde, alubias) Fruta de Temporada. Pan
	CENA	Verduras salteadas con pasta integral. Fruta de Temporada	Verduras al horno. Carne roja magra. Fruta de Temporada. Pan	Verduras salteadas. Huevo. Fruta de Temporada. Pan	Verduras en puré. Carne de ave. Fruta de Temporada. Pan
C O M I D A	LUNES 9 629 KCAL P:29,H:68.7,L:22.2 Lentejas (lenteja, cebolla, tomate) Tortilla de Calabacín con Ensalada de Lechuga y Aceitunas Fruta de Temporada. Pan	MARTES 10 627 KCAL P:27.3,H:73.3,L:22.8 Hervido (patata, zanahoria, judía verde) Pollo rebozado con Ensalada de Lechuga y Palitos de Mar Fruta de Temporada. Pan	MIÉRCOLES 11 697 KCAL P:31.8,H:64.5,L:29.4 Crema de Legumbres (alubias, lenteja, zanahoria) Lomo adobado con Pisto (berenjena, calabacín, tomate) Fruta de Temporada. Pan	JUEVES 12 590 KCAL P:22.1,H:86.2,L:11.7 Sopa de Cocido (caldo casero cocido, pasta) Cocido (pelota, patata, garbanzos) con Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de Temporada. Pan	VIERNES 13 747 KCAL P:28.3,H:93.2,L:27.5 Arroz a la Cubana (arroz, tomate, huevo) Caella a la Plancha con Ajo y Perejil. Ensalada de Lechuga y Pepino Fruta de Temporada. Pan
	CENA	Verduras en puré. Pescado blanco. Fruta de Temporada. Pan	Cuscús integral con verduras salteadas. Huevo. Fruta de Temporada. Pan	Ensalada con patata. Pescado azul. Fruta de Temporada. Pan	Ensalada. Huevo. Fruta de Temporada. Pan
C O M I D A	LUNES 16 662 KCAL P:17.9,H:98.9,L:20 Espaguetis con Tomate y Queso Croquetas de Bacalao con Ensalada de Lechuga y Maíz. POSTRE FALLAS: Chocolate a la Taza				
	CENA	Verduras al horno. Huevo. Fruta de Temporada. Pan			
C O M I D A	LUNES 23 613 KCAL P:30.7,H:77.1,L:16.2 Lentejas (lenteja, cebolla, tomate) Varitas de Merluza con Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada. Pan.	MARTES 24 658 KCAL P:22.3,H:71.3,L:28.7 Crema de Verduras (acelgas, espinacas, cebolla, tomate) Lomo a la Plancha con Salsa de Champiñones Fruta de Temporada. Pan	MIÉRCOLES 25 756 KCAL P:43.4,H:92.4,L:20.1 Sopa de Cocido (caldo casero cocido, pasta) Limanda rebozada casero con Ensalada de Lechuga y Caballa Fruta de Temporada. Pan	JUEVES 26 735 KCAL P:39.3,H:82.1,L:24.2 Guisantes salteados Albóndigas de Magro con salsa de Verduras (cebolla, zanahoria, nabo) Fruta de Temporada. Pan	VIERNES 27 658 KCAL P:28.9,H:85.8,L:19.8 Queso y Huevo con Ensalada de Lechuga y Maíz Fideuá (caldo casero pescado, mejillón, pasta) Fruta de temporada. Pan
	CENA	Tortilla de verdura. Fruta de Temporada. Pan	Legumbres salteadas con queso y verduras. Fruta de Temporada. Pan	Verduras a la plancha. Huevo. Fruta de Temporada. Pan	Verduras y patata al horno. Pescado azul. Fruta de Temporada. Pan
C O M I D A	LUNES 30 602 KCAL P:16.8,H:73.5,L:24.4 Crema de Calabacín (calabacín, cebolla). Tortilla de Espinacas, queso fresco con Ensalada de Lechuga y Aceitunas Fruta de Temporada. Pan	MARTES 31 775 KCAL P:46.5,H:62.2,L:32.7 Alubias con Verduras y Chistorra Pollo al Ajillo con Patatas asadas Fruta de Temporada. Pan			
	CENA	Verduras salteadas con pasta integral. Pescado blanco. Fruta de Temporada. Pan	Ensalada. Huevo. Fruta de Temporada. Pan		



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

BIZCOCHO DE LIMÓN

INGREDIENTES: 3 Huevos, 1 Yogur, 3 medidas de yogur de harina, 2 medidas de yogur de azúcar, 1 medida de yogur de aceite de girasol, Ralladura de 1 limón Levadura, 1 sobre (16 g), Zumo de 1/2 limón, Sal, 1 cda.

Primero, vertemos el yogur natural, el aceite de girasol y el zumo de medio limón y con la misma medida del yogur vacío, dos medidas de yogur de azúcar blanco. Batimos bien. En segundo lugar, añadimos tres huevos de tamaño mediano y la ralladura de un limón. Volvemos a batir. El último paso consiste en añadir tres medidas de yogur con harina de trigo, el sobre de levadura (un sobre son aprox. 16 g) y una cucharadita de sal. Batimos de manera constante hasta conseguir una mezcla homogénea y sin grumos. Forramos el molde con papel vegetal para hornear. Una vez encajado el papel, volcamos la mezcla del bizcocho y dejamos unos centímetros de margen por la parte superior. Hornearnos 45 minutos a 180 °C. Pasado ese tiempo, pinchamos con un palillo y lo sacamos. Si el bizcocho de limón está cocinado, el palillo debe salir limpio, sin partes húmedas pegadas.

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

Fibra: 12.8 Calcio: (mg): 155; Hierro (mg): 5.3; Vit. B1 (mg): 0.55; Vit. B2 (mg): 0.37; Vit. B6 (mg): 0.92; Vit. C (mg): 53.4,

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 FACILITARÁ LOS ALERGENOS PRESENTES EN EL MENU

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