

ENERO 2020



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

GALLETAS DE CHOCOLATE:

250 g. harina de trigo, 85 g. mantequilla, 150 g. azúcar, 1 huevo M, 1/2 cdtita. de levadura química en polvo (4 g.), 1 cdtita. esencia de vainilla (3 ml.), 100 g. de chocolate 70 % cacao

Ponemos la mantequilla en un bol y la derretimos unos segundos en el microondas. Mezclamos la mantequilla con el azúcar en un bol y comenzamos a batir hasta conseguir una crema uniforme. Agregamos el huevo y la esencia de vainilla a la mezcla y seguimos batiendo hasta que se integren. En otro bol mezclamos la harina con la levadura y la añadimos a la mezcla de huevo, mantequilla y azúcar. Troceamos el chocolate en dados irregulares y los incorporamos a la mezcla anterior. Con la ayuda de un tenedor comenzamos a integrar los ingredientes secos con los líquidos. Cuando tengamos una especie de arena comenzamos a compactarlos con las manos hasta formar una bola. Cogemos pequeñas porciones, de unos 30 g. y formamos una bola con las manos. Achatamos la bolita y la colocamos sobre una fuente de horno. Vamos haciendo lo mismo con el resto de la masa. Con el horno previamente caliente a 180º C, horneamos las galletas. Siempre con calor arriba y abajo y con la opción de ventilador, durante unos 15 minutos, hasta que vemos que están doraditas.

C O M I D A	LUNES 6 FESTIVO	MARTES 7 606KCAL P:35,HC:65.9,L:19.8 Lentejas (lenteja, zanahoria, tomate, cebolla) Pollo empanado con Ensalada de Lechuga y piña Fruta de Temporada .Pan	MIÉRCOLES 8 641 KCAL P:23,HC:95,L:16 Fideuá (pasta,, caldo casero pescado, mejillón) Tortilla de Patatas con Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de temporada. Pan	JUEVES 9 692 KCAL P:40,HC:80.3,L:19.8 Sopa de Cocido (caldo casero cocido, pasta) Cocido: pelota, garbanzos, patata, zanahoria. Ensalada de Lechuga y Palitos de Mar Fruta de Temporada. Pan	VIERNES 10 600 KCAL P:31,HC: 63.2,L:16.8 Crema de Legumbres (alubias, lentejas, zanahoria) Merluza al Horno con Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada. Pan
	CENA	Verduras al horno. Pescado blanco. Fruta de Temporada .Pan	Verduras en puré. Carne de conejo. Fruta de Temporada .Pan	Verduras a la plancha. Huevo. Fruta de Temporada .Pan	Verduras salteadas. Carne de ave. Fruta de Temporada .Pan
C O M I D A	LUNES 13 600 KCAL P: 24.7,HC: 79.6,L:17.9 Crema de Zanahoria (zanahoria, cebolla, tomate) Hamburguesa a la Plancha con Ensalada de Lechuga y Aceitunas Fruta de Temporada. Pan	MARTES 14 623 KCAL P:30.3,HC:60.7,L:25.6 Potaje(garbanzo, zanahoria, cebolla) Halibut rebozado casero con Ensalada de Lechuga y Caballa Fruta de Temporada. Pan	MIÉRCOLES 15 753 KCAL P:19.2,HC:94.6,L:31.3 Ensalada Especial (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo) Paella (arroz, pollo, judías verdes, alubias) Fruta de Temporada. Pan	JUEVES 16 640 KCAL P:39.6,HC: 40.1,L:33.7 Guisantes salteados (guisante, cebolla, jamón york) Pollo asado con Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada. Pan	VIERNES 17 633 KCAL P:27.9,HC:78.2,L:21.3 Espaguetis con Tomate y Queso Caella a la Plancha con ajo y perejil, Ensalada de lechuga y Pepino Fruta de Temporada. Pan
	CENA	Verduras salteadas con pasta integral. Huevo. Fruta de Temporada .Pan	Verduras a la plancha. Huevo. Fruta de Temporada .Pan	Verduras al vapor. Pescado azul. Fruta de Temporada .Pan	Verduras y patata al horno. Huevo. Fruta de Temporada .Pan
C O M I D A	LUNES 20 690 KCAL P:24.9,HC:64.4,L:35 Patatas con Bacalao (miga bacalao, cebolla, patata) Longanizas con Pisto (calabacín, berenjena, tomate) Fruta de Temporada. Pan	MARTES 21 700 KCAL P:28.4,HC:60.7,L:35.2 Ensalada Especial (lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo) Macarrones a la Bolonesa (pasta, magro, tomate, queso) Fruta de Temporada. Pan	MIÉRCOLES 22 740 KCAL P:34.5,HC:60.7,L:35.2 Alubias con Verduras y Chistorra (calabacín, cebolla, zanahoria, tomate) Abadejo rebozado casero con Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada. Pan	JUEVES 23 745 KCAL P:25.6,HC:25.6,L:103,24 Arroz a la Cubana (arroz, tomate, huevo) Varitas de Merluza con Ensalada de Lechuga y Aceitunas Fruta de Temporada. Pan	VIERNES 24 590 KCAL P:17,HC.73.3,HC:22.6 Crema de Verduras (patata, acelga, espinaca, cebolla) Tortilla de Calabacín con Ensalada de Lechuga y Caballa Fruta de Temporada. Pan
	CENA	Legumbres salteadas con verduras y queso. Fruta de Temporada .Pan	Tortilla de verduras. Fruta de Temporada .Pan	Verduras al horno. Carne de ave. Fruta de Temporada .Pan	Panini de verduras y queso. Fruta de Temporada.
C O M I D A	LUNES 27 600 KCAL P:25.1,HC:69.6,L:19.5 Lentejas (lenteja, zanahoria, tomate, cebolla) Croquetas de Bacalao con Ensalada de Lechuga y Aceitunas) Fruta de temporada. Pan	MARTES 28 689 KCAL P:689 KCAL,HC:37.2,L:28.1 Sopa de Pescado (caldo casero pescado, pasta) Pollo al Ajillo con Patatas asadas Fruta de Temporada. Pan	MIÉRCOLES 29 697 KCAL P:697,HC:21.7,L:89.9 Arroz al Horno de Verduras (arroz, tomate, garbanzos, judía verde, alubias) Queso fresco y Huevo con Ensalada de Lechuga y Piña Fruta de Temporada. Pan	JUEVES 30 601 KCAL P:24.4,HC:73.2,L:17.3 Espaguetis con Tomate y Queso Merluza al Horno con Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada. Pan	VIERNES 31 663 KCAL P:35.9,HC:35.9,L:22 Crema de Legumbres (alubias, lentejas, zanahoria) Lomo Braseado con salsa de Verduras Fruta de Temporada. Pan
	CENA	Huevos al plato. Fruta de Temporada .Pan	Ensalada. Pescado blanco. Fruta de Temporada .Pan	Verduras al horno. Carne de conejo. Fruta de Temporada .Pan	Verduras salteadas. Huevo. Fruta de Temporada .Pan

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

P (g): 28.7; HC (g): 74.7; Fibra: 12.8 Lípidos (G): 24.2; Calcio: (mg): 149; Hierro (mg): 5.4; Vit. B1 (mg): 0.54; Vit. B2 (mg): 0.36; Vit. B6 (mg): 0.82; Vit. C (mg): 56.6.

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

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