

COLECTIVIDADES JUAN XXIII - MENÚ MARZO 2025

COLEGIO MANJON CERVANTES



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	VALOR NUTRICIONAL	
TODOS LOS DÍAS: Habrá a disposición de los niños que así lo quieran: FRUTA DEL TIEMPO E: Lechuga, tomate, maíz, aceitunas y atún Puré de calabaza Chuletas Sajonia plancha con zanahorias baby Fruta del tiempo R. Puré de calabaza Recomendación Cena: Ensalada completa, tortilla francesa con queso, fruta.	Menús elaborados con productos de cercanía y productos ecológicos DIA 4 E: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún Macarrones Carbonara Croquetas de jamón , con loncha de york y de queso Yogur / Fruta R. Judias verdes Recomendación Cena: Crema de calabacín, Merluza al horno, fruta.		Se acompañará el menú diariamente con pan DIA 5 E: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york Judías viudas con arroz Merluza al horno sobre cama de patatas Fruta del tiempo R. Brocoli con bechamel Recomendación Cena: Menestra de verduras, filete ternera plancha, fruta.	DIA 6 E: 1/2 tomate aliñado con atún Sopa de fideos con garbanzos Muslo de pollo a las finas hierbas con patata asada Fruta del tiempo R. Coliflor al ajillo Recomendación Cena: Verduras plancha, pescado azul, fruta.	DIA 7 E: Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Arroz a banda Tortilla española con loncha de queso Natillas/ Fruta R. Espinacas al ajillo Recomendación Cena: Judias salteadas, carne ave plancha, yogur	VALOR SEMANAL: Energia: 780 Kcal Grasa: 28,4 g Proteina: 30,6 g HC: 79,1 g
DIA 10 E: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york Sopa de fideos con jamón Hamburguesa a la plancha con kepthucp y p. chips Fruta del tiempo R. Coliflor con bechamel Recomendación Cena: Ensalada de tomate y atún, lenguado plancha, fruta.	DIA 11 E: Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Potaje de garbanzos Tortilla española con loncha de pavo Yogur / Fruta R. Acelgas salteadas Recomendación Cena: Ensalada completa, filete ternera plancha, fruta.	DIA 12 E: Lechuga, tomate, maíz, aceitunas y atún Fideua con gambita y calamar Bacalao rebozado Fruta del tiempo R. Judias verdes Recomendación Cena: Crema de zanahoria, tortilla francesa, fruta.	DIA 13 E: Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Lentejas Castellana Pechuga de pollo a la plancha con pure de patatas Zumo de naranja natural R. Brocoli con ajitos Recomendación Cena: Verduras plancha, pescado azul, Fruta.	DIA 14 E: Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Tiburones con atún Merluza a la plancha con salsa mery Fruta del tiempo R. Espinacas con bechamel Recomendación Cena: Ensalada de tomate y queso fresco, lomo fresco plancha, yogur.	VALOR SEMANAL: Energia: 770 Kcal Grasa: 29,5 g Proteina: 30,1 g HC: 78,3 g	
DIA 17 E: 1/2 tomate aliñado con atún Puré de legumbres con verduras Escalope vienes con tomate Fruta del tiempo R. Coliflor al ajillo Recomendación Cena: Verdura plancha, boquerones, yogur.	DIA 18 E: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún Arroz de la huerta Tortilla española con porción de quesito Yogur/ Fruta R. Acelgas salteadas Recomendación Cena: Ensalada completa, Filete ternera plancha, fruta.	DIA 19 FESTIVO SAN JOSÉ	DIA 20 E: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo R. Espinacas al ajillo Recomendación Cena: Espinacas salteadas con jamon, merluza empanada, fruta.	DIA 21 E: Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Lasaña de atún Pescado de Lonja (Boquerón) Fruta del tiempo R. Puré de verduras Recomendación Cena: Puré de verduras, Tortilla francesa, yogur.	VALOR SEMANAL: Energia: 768 Kcal Grasa: 29,6 g Proteina: 30,7 g HC: 79,6 g	
DIA 24 E: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york Lentejas Castellana Merluza horno sobre cama de patatas Fruta del tiempo R. Judias verdes Recomendación Cena: Ensalada de tomate y atún, carne ave plancha, fruta.	DIA 25 E: Lechuga, tomate, maíz, aceitunas y atún Arroz tres delicias pechugas de pollo en salsa dulce Helado/ Fruta R. Coliflor con bechamel Recomendación Cena: crema de verduras, pescado azul, fruta.	DIA 26 E: lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york Macarrones Boloñesa Bacaladilla Fruta del tiempo R. Brocoli con ajitos Recomendación Cena: Menestra de verduras. tortilla con queso, yogur.	DIA 27 E: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york Entremeses variados (con empanadilla horno) Albóndigas en su jugo con verduras y patatas dado Yogur/ Fruta R. Acelgas salteadas Recomendación Cena: Espinacas salteadas con jamon, merluza empanada, fruta.	DIA 28 E: 1/2 tomate aliñado con atún Olleta Alicantina Tortilla española con porción de quesito Fruta del tiempo R. Espinacas al ajillo Recomendación Cena: Ensalada completa, Filete ternera plancha, fruta.	VALOR SEMANAL: Energia: 778 Kcal Grasa: 29,4 g Proteina: 31,3 g HC: 78,5 g	
DIA 31 E: Lechuga, tomate, maíz, aceitunas y atún Sopa de fideos con garbanzos Pechugas de pollo empanadas con patatas fritas Fruta del tiempo R. Coliflor al ajillo Recomendación Cena: Crema de champiñon, pescado plancha, fruta.						

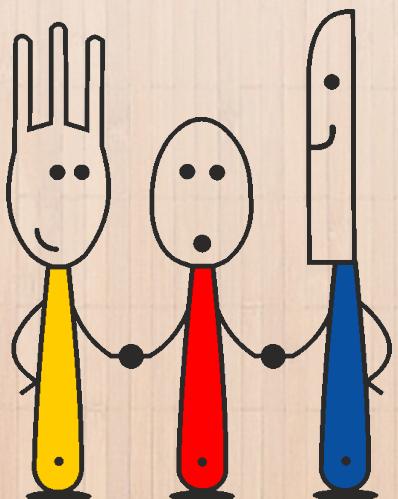




GRUPO

JUAN XXIII

COLECTIVIDADES JUAN XXIII - MENÚ MARZO 2025



Nuestra receta del mes

PATATAS A LO POBRE

Ingredientes:

- 400 gr. de patatas.
- 200 gr. de cebolla.
- 1 pimiento verde.
- 1 pimiento rojo.
- 3 dientes deajo.
- 3 cucharadas soperas de vinagre.
- Aceite de oliva.

Preparación:

Empezamos pelando la cebolla, la cual lavaremos antes de cortar para que no nos lloren tanto los ojos. Luego la troceamos en trocitos pequeños. Poned a calentar una sartén con un buen chorrito de aceite y empezar a pocharla.

Mientras se hace la cebolla, lavamos y cortamos las patatas en pequeños trozos. Cuando la cebolla esté bien dorada y transparente, agregaremos las patatas para que también se doren. Ir removiendo de vez en cuando para que queden bien bañadas por el aceite. Ponemos el fuego a medio y lo dejamos hacer 15 minutos.

Cortamos los pimientos en tiras a lo largo. Dichas tiras también las cortaremos en tiras más pequeñas que añadiremos a la sartén con el resto de ingredientes que estamos preparando. Remover bien y rehogar los pimientos en el aceite. Ahora poner un poco de sal

Seguimos con los dientes deajo en trocitos muy pequeños. Lo agregamos a la sartén y a continuación agregar las cucharadas soperas de vinagre. Dejaremos hacerse diez minutos. Hay que removerlo a menudo cada dos o tres minutos para que no se quedan pegados los ingredientes.

Adivina adivinanza:

Palo alto y muy delgado
con lucida cabellera que el viento mece
en la playa mientas juega con la arena.



F	N	S	D	K	R	G	O	P	A	S	S
M	A	R	I	T	T	I	F	C	D	O	
P	R	I	V	J	R	N	J	V	O	H	M
K	I	L	E	G	U	G	K	J	L	T	B
G	Z	F	R	J	C	S	J	U	O	J	R
I	U	L	S	E	B	A	T	G	R	Z	E
U	A	O	I	O	A	S	I	U	E	O	R
I	R	U	O	U	L	I	T	E	S	A	O
L	O	E	N	M	R	R	E	T	I	C	P
E	M	A	M	A	O	N	H	E	U	I	R
R	Q	O	L	N	S	O	N	S	Y	S	B
L	G	L	O	B	O	S	A	E	H	U	M
D	N	I	B	I	M	U	T	I	R	M	D
S	R	A	L	S	R	T	E	R	E	T	R
M	L	M	R	A	U	M	S	L	F	G	U
E	S	O	T	B	L	S	U	N	F	Z	K

- COLORES
- DIVERSION
- GLOBOS
- JUGUETES
- MARITITI
- MUSICA
- NARIZ
- SOMBRERO
- SONRISAS
- TITE

