



<div> GRUPO JUAN XXIII</div>	COLECTIVIDADES JUAN XXIII - MENÚ MARZO 2025				<div></div>
COLEGIO MANJON CERVANTES					
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	VALOR NUTRICIONAL
<div>TODOS LOS DÍAS:</div> <div>Habrá a disposición de los niños que así lo quieran:</div> <div>FRUTA DEL TIEMPO</div>					
<div><div>DIA 3</div><div>E: Lechuga, tomate, maíz, aceitunas y atún</div><div>Puré de calabaza</div><div>Chuletas Sajonia plancha con zanahorias baby</div><div>Fruta del tiempo</div><div>R. Puré de calabaza</div><div>Recomendación Cena:</div><div>Ensalada completa, tortilla francesa con quesito, fruta.</div></div>	<div><div>DIA 4</div><div>E: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún</div><div>Macarrones Carbonara</div><div>Croquetas de jamón , con loncha de york y de queso</div><div>Yogur / Fruta</div><div>R. Judías verdes</div><div>Recomendación Cena:</div><div>Crema de calabacín, Merluza al horno, fruta.</div></div>	<div><div>DIA 5</div><div>E: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york</div><div>Judías viudas con arroz</div><div>Merluza al horno sobre cama de patatas</div><div>Fruta del tiempo</div><div>R. Brocoli con bechamel</div><div>Recomendación Cena:</div><div>Menestra de verduras, filete ternera plancha, fruta.</div></div>	<div><div>DIA 6</div><div>E: 1/2 tomate aliñado con atún</div><div>Sopa de fideos con garbanzos</div><div>Muslo de pollo a las finas hierbas con patata asada</div><div>Fruta del tiempo</div><div>R. Coliflor al ajillo</div><div>Recomendación Cena:</div><div>Verduras plancha, pescado azul, fruta.</div></div>	<div><div>DIA 7</div><div>E: Lechuga, tomate, maíz y zanahoria</div><div>Arroz a banda</div><div>Tortilla española con loncha de queso</div><div>Natillas/ Fruta</div><div>R. Espinacas al ajillo</div><div>Recomendación Cena:</div><div>Judías salteadas, carne ave plancha, yogur</div></div>	<div>VALOR SEMANAL:</div> <div>Energia: 780 Kcal</div> <div>Grasa: 28,4 g</div> <div>Proteína: 30,6 g</div> <div>HC: 79,1 g</div>
<div><div>DIA 10</div><div>E: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york</div><div>Sopa de fideos con jamón</div><div>Hamburguesa a la plancha con kepthucp y p. chips</div><div>Fruta del tiempo</div><div>R. Coliflor con bechamel</div><div>Recomendación Cena:</div><div>Ensalada de tomate y atún, lenguado plancha, fruta.</div></div>	<div><div>DIA 11</div><div>E: Lechuga, tomate, pepino y aceitunas</div><div>Potaje de garbanzos</div><div>Tortilla española con loncha de pavo</div><div>Yogur / Fruta</div><div>R. Acelgas salteadas</div><div>Recomendación Cena:</div><div>Ensalada completa, filete ternera plancha, fruta.</div></div>	<div><div>DIA 12</div><div>E: Lechuga, tomate, maíz, aceitunas y atún</div><div>Fideua con gambita y calamar</div><div>Bacalao rebozado</div><div>Fruta del tiempo</div><div>R. Judías verdes</div><div>Recomendación Cena:</div><div>Crema de zanahoria, tortilla francesa, fruta.</div></div>	<div><div>DIA 13</div><div>E: Lechuga, tomate, maíz y zanahoria</div><div>Lentejas Castellana</div><div>Pechuga de pollo a la plancha con pure de patatas</div><div>Zumo de naranja natural</div><div>R. Brocoli con ajitos</div><div>Recomendación Cena:</div><div>Verduras plancha, pescado azul, Fruta.</div></div>	<div><div>DIA 14</div><div>E: Lechuga, tomate, pepino y aceitunas</div><div>Tiburones con atún</div><div>Merluza a la plancha con salsa mery</div><div>Fruta del tiempo</div><div>R Espinacas con bechamel</div><div>Recomendación Cena:</div><div>Ensalada de tomate y queso fresco, lomo fresco plancha, yogur.</div></div>	<div>VALOR SEMANAL:</div> <div>Energia: 770 Kcal</div> <div>Grasa: 29,5 g</div> <div>Proteína: 30,1 g</div> <div>HC: 78,3 g</div>
<div><div>DIA 17</div><div>E: 1/2 tomate aliñado con atún</div><div>Puré de legumbres con verduras</div><div>Escalope vienes con tomate</div><div>Fruta del tiempo</div><div>R. Coliflor al ajillo</div><div>Recomendación Cena:</div><div>Verdura plancha, boquerones, yogur.</div></div>	<div><div>DIA 18</div><div>E: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún</div><div>Arroz de la huerta</div><div>Tortilla española con porción de quesito</div><div>Yogur/ Fruta</div><div>R. Acelgas salteadas</div><div>Recomendación Cena:</div><div>Ensalada completa, Filete ternera plancha, fruta.</div></div>	<div><div>DIA 19</div><div>FESTIVO SAN JOSÉ</div></div>			
<div><div>DIA 24</div><div>E: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york</div><div>Lentejas Castellana</div><div>Merluza horno sobre cama de patatas</div><div>Fruta del tiempo</div><div>R. Judías verdes</div><div>Recomendación Cena:</div><div>Ensalada de tomate y atún, carne ave plancha, fruta.</div></div>	<div><div>DIA 25</div><div>E: Lechuga, tomate, maíz, aceitunas y atún</div><div>Arroz tres delicias</div><div>pechugas de pollo en salsa dulce</div><div>Helado/ Fruta</div><div>R. Coliflor con bechamel</div><div>Recomendación Cena:</div><div>crema de verduras, pescado azul, fruta.</div></div>	<div><div>DIA 26</div><div>E: lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york</div><div>Macarrones Boloñesa</div><div>Bacaladilla</div><div>Fruta del tiempo</div><div>R. Brocoli con ajitos</div><div>Recomendación Cena:</div><div>Menestra de verduras. tortilla con queso, yogur.</div></div>	<div><div>DIA 27</div><div>E: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york</div><div>Entremeses variados (con empanadilla horno)</div><div>Albóndigas en su jugo con verduras y patatas dado</div><div>Yogur/ Fruta</div><div>R. Acelgas salteadas</div><div>Recomendación Cena:</div><div>Espinacas salteadas con jamon, merluza empanada, fruta.</div></div>	<div><div>DIA 28</div><div>E: 1/2 tomate aliñado con atún</div><div>Olleta Alicantina</div><div>Tortilla española con porción de quesito</div><div>Fruta del tiempo</div><div>R. Espinacas al ajillo</div><div>Recomendación Cena:</div><div>Ensalada completa, Filete ternera plancha, fruta.</div></div>	<div>VALOR SEMANAL:</div> <div>Energia: 778 Kcal</div> <div>Grasa: 29,4 g</div> <div>Proteína: 31,3 g</div> <div>HC: 78,5 g</div>
<div><div>DIA 31</div><div>E: Lechuga, tomate, maíz, aceitunas y atún</div><div>Sopa de fideos con garbanzos</div><div>Pechugas de pollo empanadas con patatas fritas</div><div>Fruta del tiempo</div><div>R. Coliflor al ajillo</div><div>Recomendación Cena:</div><div>Crema de champiñon, pescado plancha, fruta.</div></div>					
<div>EN APLICACIÓN DEL REGLAMENTO (UE) 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓN ALIMENTARIA FACILITADA AL CONSUMIDOR, COLECTIVIDADES JUAN XXIII TIENE A DISPOSICIÓN EN LA COCINA SATELITE DE CADA CENTRO, LA INFORMACIÓN DETALLADA DE LA PRESENCIA Y GESTION DE LOS ALERGENOS Y/O INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS DE TODOS NUESTROS PLATOS, ESTO ES ASÍ DESDE EL AÑO 2011.</div>					



## 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 de ajo.
- 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 trocamos 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.

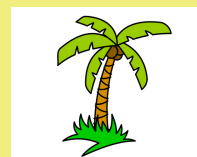


Cortamos los pimientos en tiras a lo largo. Dichas tiras también las cortaremos en tiras más pequeñas que añadiremos a la sartén con el resto de ingredientes que estamos preparando. Remover bien y rehogar los pimientos en el aceite. Ahora poner un poco de sal.

Seguimos con los dientes de ajo en trocitos muy pequeños. Lo agregamos a la sartén y a continuación agregar las cucharas soperas de vinagre.

Dejaremos hacerse diez minutos. Hay que removerlo a menudo cada dos o tres minutos para que no se queden pegados los ingredientes.

## Adivina adivinanza:

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

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

F	N	S	D	K	R	G	O	P	A	S	S
M	A	R	I	T	I	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

