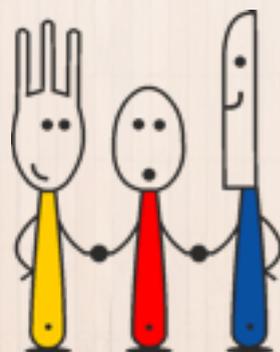




LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	VALOR NUTRICIONAL
<p>TODOS LOS DÍAS:</p> <p>Habrà a disposici3n de los ni1os que así lo quieran:</p> <p>FRUTA DEL TIEMPO</p>		<p><b>DIA 1</b></p> <p>E:Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jam3n york</p> <p>Lentejas Castellana Magro en tacos en salsa de tomate</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>R. Hervido variado</p> <p><b>Recomendaci3n Cena:</b> Ensalada, pescado plancha, yogur.</p>	<p><b>DIA 2</b></p> <p>E:Lechuga, pepino, espàrragos, aceitunas y atún</p> <p>Ensalada de pasta</p> <p>Hamburguesa plancha con guisantes salteados con jam3n</p> <p>Helado</p> <p>R. Espinacas al ajillo</p> <p><b>Recomendaci3n Cena:</b> crema de calabaza, pescado al horno, yogur.</p>	<p><b>DIA 3</b></p> <p>E:Lechuga, tomate, maíz y zanahoria rallada.</p> <p>Guisado de Costilla</p> <p>Tortilla francesa con porci3n de queso</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>R. Menestra de verduras</p> <p><b>Recomendaci3n Cena:</b> Ensalada completa, pescado azul, lacteo.</p>	<p><b>VALOR SEMANAL:</b></p> <p>Energia: <b>770 Kcal</b></p> <p>Grasa: <b>31,6 g</b></p> <p>Proteina: <b>31,4 g</b></p> <p>HC: <b>78,6 g</b></p>
<p><b>DIA 6</b></p> <p>E:Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jam3n york</p> <p>Alubias con arroz</p> <p>Bacalao al horno sobre cama de patata</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>R. Purrusalda</p> <p><b>Recomendaci3n Cena:</b> Ensalada de tomate, tortilla francesa con jam3n york, fruta.</p>	<p><b>DIA 7</b></p> <p>E:Lechuga, tomate, maíz, aceitunas y atún</p> <p>Espaguetis integrales con atún</p> <p>Escalope vienes con tomate</p> <p>Yogur</p> <p>R. Acelgas salteadas</p> <p><b>Recomendaci3n Cena:</b> Ensalada, filete de lenguado plancha, lacteo</p>	<p><b>DIA 8</b></p> <p>E:1/2 tomate ali1ado con atún</p> <p>Sopa cubierta</p> <p>Muslo de pollo a las finas hierbas con patata al horno</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>R. Puré de verduras</p> <p><b>Recomendaci3n Cena:</b> Ensalada completa, pescado plancha, fruta.</p>	<p><b>DIA 9</b></p> <p>E:Lechuga, tomate, pepino y aceitunas</p> <p>Arroz cubana con tomate;</p> <p>Huevo cocido con salchicha fresca</p> <p>Helado</p> <p>R. Menestra de verduras</p> <p><b>Recomendaci3n Cena:</b> Crema de champi13n, merluza con guisantes y patatas. yogur</p>	<p><b>DIA 10</b></p> <p>E:Lechuga, pepino, espàrragos, aceitunas y atún</p> <p>Entremeses variados (con pizza)</p> <p>Alb3ndigas en su jugo con verduras y patatas dado</p> <p>Melocot3n en almibar</p> <p>R. Brocoli con b3chamel</p> <p><b>Recomendaci3n Cena:</b> Revuelto de atún, Ensalada completa, fruta</p>	<p><b>VALOR SEMANAL:</b></p> <p>Energia: <b>780 Kcal</b></p> <p>Grasa: <b>29,4 g</b></p> <p>Proteina: <b>31,9 g</b></p> <p>HC: <b>79,8 g</b></p>
<p><b>DIA 13</b></p> <p>E:Lechuga, tomate, maíz y zanahoria rallada</p> <p>Lentejas con verduritas</p> <p>Lomo adobado a la plancha con zanahorias baby</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>R. Puré de verduras</p> <p><b>Recomendaci3n Cena:</b> Pure de salm3n y zanahoria, pescado azul, yogur.</p>	<p><b>DIA 14</b></p> <p>E:Lechuga, tomate, maíz, aceitunas y atún</p> <p>Ensalada de pasta</p> <p>Pescado de Lonja</p> <p>Yogur</p> <p>R. Menestra de verduras</p> <p><b>Recomendaci3n Cena:</b> Crema de champi13n, filete carne plancha con guarnici3n verduras, fruta.</p>	<p><b>DIA 15</b></p> <p>E: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jam3n york</p> <p>Olleta Alicantina</p> <p>Tortilla espa1ola con loncha de pavo</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>R. Coliflor al ajillo</p> <p><b>Recomendaci3n Cena:</b> Ensalada completa, pescado rebozado, fruta.</p>	<p><b>DIA 16</b></p> <p>E:Lechuga, pepino, espàrragos, aceitunas y atún</p> <p>Puré de calabacín</p> <p>Delicias de pechuga con patatas fritas</p> <p>Helado</p> <p>R. Pure de Calabacin</p> <p><b>Recomendaci3n Cena:</b> Ensalada completa, tortilla francesa con queso, fruta.</p>	<p><b>DIA 17</b></p> <p>E:Lechuga, tomate, maíz y zanahoria rallada</p> <p>Macarrones Bolo1esa</p> <p>Merluza a la plancha en salsa verde</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>R. Espinacas con bechamel</p> <p><b>Recomendaci3n Cena:</b> Crema de espinacas, filete de ternera plancha, fruta.</p>	<p><b>VALOR SEMANAL:</b></p> <p>Energia: <b>775 Kcal</b></p> <p>Grasa: <b>29,1 g</b></p> <p>Proteina: <b>31,6 g</b></p> <p>HC: <b>78,1 g</b></p>





GRUPO

JUAN XXIII

# COLECTIVIDADES JUAN XXIII - MENÚ JUNIO 2022

## Nuestra receta del mes

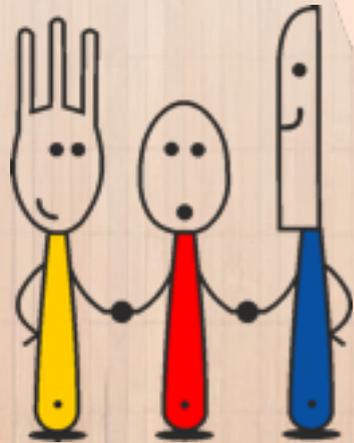
### Ensalada de lentejas con salmón, aguacate y queso feta

#### Ingredientes

400 gr de lentejas ya cocidas en conserva      200 gr de salmón marinado      1/2 pimiento rojo      1 aguacate  
1 cucharada sopera de mostaza a la antigua en grano      100 gr de queso feta      1/2 cebolla morada.      El zumo de 1/2 lima.  
2 cucharadas soperas de alcaparras escurridas      Unas gotas de tabasco (opcional).      Aceite de oliva y sal.

#### Preparación

Pela la **cebolla**, córtala en lunas y ponla en un bol cubierta con agua y un chorrillo de **vinagre**  
Pon las **lentejas** en un escurridor, lávalas con un chorro de agua fría y déjalas escurriendo  
Corta el **salmón** en pequeños dados y ponlos en un bol. Si el salmón que tienes está en lonchas, no te preocupes, córtalo en tiras finitas.  
Lava el **pimiento rojo**, retírale las pepitas del interior, córtalo en palitos y después en cuadraditos.  
Corta también el **queso feta** en cubitos e incorpóralos.  
Parte el **aguacate** por la mitad y córtalo en cubitos. Añádelo al bol y rocíalo por encima con el **zum de lima** para que no se oxide.  
Trocea las **alcaparras** ligeramente y ponlas en el bol. También la **mostaza** y (opcionalmente) unas gotas de **tabasco** (6-7 son suficientes)  
Mézclalo todo con cuidado para que no se deshagan demasiado los ingredientes, sobre todo el aguacate. Puedes hacerlo con una cuchara. 1  
Añade las **lentejas** al resto de ingredientes junto con un chorrillo de **aceite de oliva** y un poco de **sal** y mezcla de nuevo.  
Prueba la ensalada por si tienes que rectificarla de **sal** o de **picante**



### Adivina adivinanza:

Aunque no soy florista,  
trabajo con flores  
y el hombre disfruta  
el fruto de mis labores.



PARA COLOREAR

