



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>DIA 1</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>Recomendaci3n Cena: Ensalada, pescado plancha, yogur.</p>	<p>DIA 2</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>Recomendaci3n Cena: crema de calabaza, pescado al horno, yogur.</p>	<p>DIA 3</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>Recomendaci3n Cena: Ensalada completa, pescado azul, lacteo.</p>	<p>VALOR SEMANAL:</p> <p>Energia: 770 Kcal</p> <p>Grasa: 31,6 g</p> <p>Proteina: 31,4 g</p> <p>HC: 78,6 g</p>
<p>DIA 6</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>Recomendaci3n Cena: Ensalada de tomate, tortilla francesa con jam3n york, fruta.</p>	<p>DIA 7</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>Recomendaci3n Cena: Ensalada, filete de lenguado plancha, lacteo</p>	<p>DIA 8</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>Recomendaci3n Cena: Ensalada completa, pescado plancha, fruta.</p>	<p>DIA 9</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>Recomendaci3n Cena: Crema de champi13n, merluza con guisantes y patatas. yogur</p>	<p>DIA 10</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>Recomendaci3n Cena: Revuelto de atún, Ensalada completa, fruta</p>	<p>VALOR SEMANAL:</p> <p>Energia: 780 Kcal</p> <p>Grasa: 29,4 g</p> <p>Proteina: 31,9 g</p> <p>HC: 79,8 g</p>
<p>DIA 13</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>Recomendaci3n Cena: Pure de salm3n y zanahoria, pescado azul, yogur.</p>	<p>DIA 14</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>Recomendaci3n Cena: Crema de champi13n, filete carne plancha con guarnici3n verduras, fruta.</p>	<p>DIA 15</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>Recomendaci3n Cena: Ensalada completa, pescado rebozado, fruta.</p>	<p>DIA 16</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>Recomendaci3n Cena: Ensalada completa, tortilla francesa con queso, fruta.</p>	<p>DIA 17</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>Recomendaci3n Cena: Crema de espinacas, filete de ternera plancha, fruta.</p>	<p>VALOR SEMANAL:</p> <p>Energia: 775 Kcal</p> <p>Grasa: 29,1 g</p> <p>Proteina: 31,6 g</p> <p>HC: 78,1 g</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

