

COLECTIVIDADES JUAN XXIII - MENÚ FEBRERO 2024

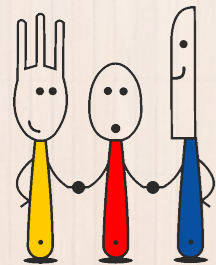
COLEGIO JUAN BAUTISTA LLORCA



GRUPO
JUAN XXIII



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	VALOR NUTRICIONAL	
<p>Menús elaborados con productos de cercanía y productos ecológicos</p>		<p>TODOS LOS DÍAS:</p> <p>Habrà a disposición de los niños que así lo quieran:</p> <p>FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>DIA 1</p> <p>E: 1/2 tomate aliñado con atún</p> <p>Arroz Caldoso con costilla Bacaladilla Zumo de naranja natural R. Acelgas salteadas</p> <p>Recomendación Cena: Crema de calabacín, carne ave plancha, yogur.</p>	<p>DIA 2</p> <p>E: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york. Potaje de garbanzos Tortilla Española con loncha de queso Fruta del tiempo R. Espinacas con bechamel</p> <p>Recomendación Cena: Ensalada completa, pescado plancha, yogur.</p>	<p>VALOR SEMANAL:</p> <p>Energía: 762 Kcal Grasa: 30,4 g Proteína: 31,1 g HC: 78,2 g</p>	
	<p>DIA 5</p> <p>E: Lechuga, tomate, maíz, aceitunas y atún. Judías blancas estofadas Lomo fresco a la plancha con zanahorias baby Fruta del tiempo R. Acelgas salteadas</p> <p>Recomendación Cena: Ensalada de tomate, totilla francesa con york, fruta</p>	<p>DIA 6</p> <p>E: Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Arroz de la huerta Croquetas de jamón, Loncha de jamón york y porción de quesito Yogur R. Espinacas al ajillo</p> <p>Recomendación Cena: Ensalada completa, Filete ternera plancha, Fruta</p>	<p>DIA 7</p> <p>E: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york. Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo R. Coliflor con bechamel</p> <p>Recomendación Cena: Verdura plancha, pescado al horno, Yogur.</p>	<p>DIA 8</p> <p>E: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún Macarrones carbonara Salmon a la plancha en salsa mery Melocotón en almíbar R. Judías verdes</p> <p>Recomendación Cena: Ensalada completa, pollo plancha y fruta.</p>	<p>DIA 9</p> <p>E: Lechuga, tomate, maíz y zanahoria rallada Entremeses variados (con pizza) Albóndigas en su jugo con verduras y patatas dado Fruta del tiempo R. Brocoli con ajitos</p> <p>Recomendación Cena: Ensalada completa, pescado azul, fruta.</p>	<p>VALOR SEMANAL:</p> <p>Energía: 774 Kcal Grasa: 29,1 g Proteína: 32,4 g HC: 79,6 g</p>
	<p>DIA 12</p> <p>E: Lechuga, tomate, maíz, aceitunas y atún. Lentejas Castellana Tortilla española con loncha de pavo Fruta del tiempo R. Judías verdes</p> <p>Recomendación Cena: Crema de zanahoria, carne ave plancha, yogur.</p>	<p>DIA 13</p> <p>E: 1/2 tomate aliñado con atún Fideua con gambita y calamar Lomo adobado con guisantes salteados con jamón Yogur R. Coliflor al ajillo</p> <p>Recomendación Cena: Puré de verduras, pescado a la plancha, fruta</p>	<p>DIA 14</p> <p>E: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york. Guisado de rape con mejillones y almejas Bacalao a la romana Fruta del tiempo R. Acelgas salteadas</p> <p>Recomendación Cena: Ensalada completa, San jacob, Macedonia de frutas</p>	<p>DIA 15</p> <p>E: Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Tiburones napolitana Pechuga de pollo a la plancha con puré de patatas Fruta del tiempo R. Brocoli con bechamel</p> <p>Recomendación Cena: Crema de champiñón, Merluza plancha, fruta.</p>	<p>DIA 16</p> <p>E: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún Puré de calabacín Huevos al horno con tomate y atún Fruta del tiempo R. Puré de calabacín</p> <p>Recomendación Cena: Ensalada completa, Filete ternera plancha, fruta.</p>	<p>VALOR SEMANAL:</p> <p>Energía: 779 Kcal Grasa: 30,4 g Proteína: 31,3 g HC: 78,4 g</p>
	<p>DIA 19</p> <p>E: Lechuga, tomate, maíz y zanahoria rallada Tallarines salteados con verduras Merluza a la plancha Fruta del tiempo R. Coliflor con bechamel</p> <p>Recomendación Cena: Crema de verduras, Filete carne plancha, yogur.</p>	<p>DIA 20</p> <p>E: 1/2 tomate aliñado con atún Lentejas con verduras Magro en tacos con salsa de tomate Yogur R. Espinacas al ajillo</p> <p>Recomendación Cena: Ensalada completa, pescado plancha, fruta.</p>	<p>DIA 21</p> <p>E: Lechuga, tomate, maíz, aceitunas y atún. Arroz cubana con tomate Huevo cocido con salchichas Fruta del tiempo R. Brocoli con ajitos</p> <p>Recomendación Cena: Sopa de fideos, carne de ave plancha, fruta.</p>	<p>DIA 22</p> <p>E: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york. Puré de legumbres con verduras Muslo de pollo a las finas hierbas con patata asada Natillas R. Acelgas salteadas</p> <p>Recomendación Cena: Crema de espinacas, Merluza rebozada, fruta.</p>	<p>DIA 23</p> <p>E: Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Lasaña de atún Pescado de Lonja (Boquerón) Fruta del tiempo R. Puré de verduras</p> <p>Recomendación Cena: Ensalada completa, San Jacobo, fruta.</p>	<p>VALOR SEMANAL:</p> <p>Energía: 759 Kcal Grasa: 29,3 g Proteína: 31,2 g HC: 78,8 g</p>
	<p>DIA 26</p> <p>E: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york Sopa de fideos con garbanzos Delicias de pechuga con patatas fritas Fruta del tiempo R. Coliflor al ajillo</p> <p>Recomendación Cena: Crema de champiñón, pescado plancha, fruta.</p>	<p>DIA 27</p> <p>E: Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Arroz de magro y verduras Merluza al horno sobre cama de patatas Yogur R. Judías verdes</p> <p>Recomendación Cena: Ensalada, muslitos de pollo empanados, fruta.</p>	<p>DIA 28</p> <p>E: 1/2 tomate aliñado con atún Espaguetis con atún Loncha de jamon york, queso y croquetas de jamón. Fruta del tiempo R. Brocoli con bechamel</p> <p>Recomendación Cena: Verduras plancha, filete ternera, fruta.</p>	<p>DIA 29</p> <p>E: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún Puré de calabacín Hamburguesa a la plancha con ketchup y patatas chips Fruta del tiempo R. Puré de calabacín</p> <p>Recomendación Cena: Ensalada completa, varitas de merluza, lácteo.</p>	<p>VALOR SEMANAL:</p> <p>Energía: 765 Kcal Grasa: 29,1 g Proteína: 31,2 g HC: 78,9 g</p>	



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.



GRUPO
JUAN XXIII

COLECTIVIDADES JUAN XXIII - MENÚ FEBRERO 2024

Nuestra receta del mes

SOPA DE AJO CASTELLANA (para el frío)

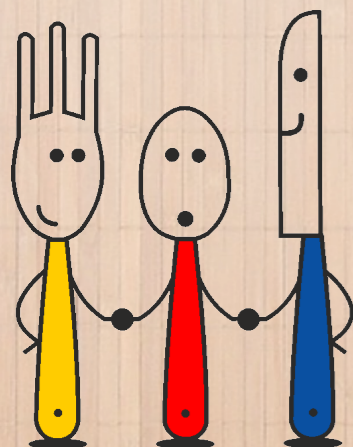


Ingredientes

- Varios dientes de ajo (5 ó 6)
- Un litro de agua
- Pan duro en rodajas finas
- Manteca de cerdo, una cucharada
- Una cebolla fresca mediana
- Jamón serrano (120 gramos)
- Huevos frescos

Preparación

- Coloca una cazuela de barro al fuego con un buen chorro de aceite de oliva. Cuando el aceite esté caliente rehoga los ajos pelados.
- En una sartén pequeña pon la manteca de cerdo, cuando esté caliente y se extienda rehoga el jamón en taquitos y 1/4 de la cebolla bien troceada.
- Cuando los ajos estén dorados, sácalos y ponlos en un mortero con un poco de sal, machácalos y añádelos a la sartén con el jamón.
- Baja la intensidad del fuego de la cazuela y añade los trozos de pan para que se vayan haciendo. Añade un poco de pimentón dulce y vierte el sofrito de la sartén en la cazuela junto al pan. Añade el litro de agua y deja cocinando a fuego medio unos veinte minutos.
- Antes de que termine la cazuela de cocer añade los huevos por toda la cazuela.
- Está lista nuestra sopa castellana.



Adivina adivinanza:

Subo llena
y bajo vacía,
y si no me apuro,
sopa se enfría.



Animales de Granja

Busca en esta
sopa de letras,
las palabras de la
derecha en
sentido vertical.



H	C	I	Y	G	Q	I	Q
G	O	P	R	A	Y	J	N
A	N	O	C	L	G	O	T
L	E	L	E	L	C	V	W
L	J	L	R	I	A	E	V
O	O	I	D	N	B	J	A
Q	V	T	O	A	R	A	C
G	Y	O	P	N	A	Y	A



CABRA
CERDO
CONEJO
GALLINA
GALLO
OVEJA
POLLITO
VACA

kokolikoko.com

