

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	VALOR NUTRICIONAL
<div>Todos los dias habrá a disposición de los niños que lo quieran</div> <div>Fruta del tiempo</div>	<div>Las frutas de temporada que se servirán durante este mes serán:</div> <div>Manzana, melón, Sandia, plátano, pera, uva.</div>	<div><u>DIA 1</u></div> <div>Ensalada de: Lechuga, maíz y brotes de soja Guisado de rape Chuletas Sajonia con guisantes salteados Fruta del tiempo R. Espinacas al ajillo Pan Recomendación Cena: Crema de verduras, tortilla francesa, yogur.</div>	<div><u>DIA 2</u></div> <div>Ensalada de: tomate, caballa y aceitunas Ensalada de pasta integral Jamoncitos de pollo al limón con zanahoria Helado / Fruta R. Coliflor con bechamel Pan integral Recomendación Cena: Ensalada completa, tortilla francesa, fruta.</div>	<div><u>DIA 3</u></div> <div>Ensalada César Crema de legumbres con verduras Tortilla española con ratatouille Fruta del tiempo R. Puré de verduras Pan Recomendación Cena: Ensalada completa, pescado plancha, fruta.</div>	<div>VALOR SEMANAL:</div> <div>Energia: 740 Kcal Grasa: 30,6 g Proteína: 31,9 g HC: 79,1 g</div>
<div><u>DIA 6</u></div> <div>Ensalada de: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york Macarrones ECO carbonara Bacaladilla con verduras crudité Fruta del tiempo R. Brocoli al ajillo Pan Recomendación Cena: Ensalada completa, carne de ave plancha, fruta.</div>	<div><u>DIA 7</u></div> <div>Ensalada de: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún. Arroz cubana con tomate Huevo cocido con salchicha fresca Yogur / Fruta R. Judías verdes Pan integral Recomendación Cena: Verduras vapor, pescado, yogur.</div>	<div><u>DIA 8</u></div> <div>Ensalada de: mezclum con manzana y tomates cherry Puré de calabacín Lomo adobado a la plancha con zanahorias baby Fruta del tiempo R. Puré de calabacín Pan Recomendación Cena: Ensalada, pescado azul, fruta.</div>	<div><u>DIA 9</u></div> <div>FESTIVO</div>	<div><u>DIA 10</u></div> <div>NO LECTIVO</div>	<div>VALOR SEMANAL:</div> <div>Energia: 770 Kcal Grasa: 31,4 g Proteína: 31,7 g HC: 79,6 g</div>
<div><u>DIA 13</u></div> <div>Ensalada de: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york Lentejas con verduritas y arroz integral Tortilla de calabacín con loncha de jamón york Fruta del tiempo R. Coliflor al ajillo Pan Recomendación Cena: Ensalada completa, pescado plancha, Fruta</div>	<div><u>DIA 14</u></div> <div>Ensalada de: tomate, caballa y aceitunas Fideua con gambita y calamar Merluza al horno con tomate natural Yogur / Fruta R. Brocoli con bechamel Pan integral Recomendación Cena: Crema de verduras, carne de ave plancha, fruta.</div>	<div><u>DIA 15</u></div> <div>Ensalada de: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún. Entremeses variados Albóndigas caseras en su jugo con verduritas y patatas dado Zumo de naranja natural R. Acelgas salteadas Pan Recomendación Cena: Verdura al vapor, pescado rebozado, yogur.</div>	<div><u>DIA 16</u></div> <div>Ensalada de: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york Olleta Alicantina Escalope vienes al horno con guisantes salteados Fruta del tiempo R. Espinacas al ajillo Pan integral Recomendación Cena: Ensalada completa, pescado azul y fruta.</div>	<div><u>DIA 17</u></div> <div>Ensalada de: mezclum con manzana y tomates cherry Ensalada de pasta de color Magro en tacos con salsa de tomate casera Fruta del tiempo R. Coliflor con bechamel Pan Recomendación Cena: Ensalada completa, Merluza plancha, fruta.</div>	<div>VALOR SEMANAL:</div> <div>Energia: 780 Kcal Grasa: 30,7 g Proteína: 32,1 g HC: 78,9 g</div>
<div><u>DIA 20</u></div> <div>Ensalada de: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún. Tallarines ECO salteados con verduritas Abadejo a la plancha en salsa mery Fruta del tiempo R. Judías verdes Pan Recomendación Cena: Crema de verduras, filete ternera plancha, Yogur.</div>	<div><u>DIA 21</u></div> <div>Ensalada de: Lechuga, maíz y brotes de soja Sopa de fideos con garbanzos Pollo asado a las finas hierbas con patata al horno Yogur / Fruta R. Brocoli al ajillo Pan integral Recomendación Cena: Ensalada completa, pescado plancha, Fruta</div>	<div><u>DIA 22</u></div> <div>Ensalada de: mezclum con manzana y tomates cherry Arroz de la huerta Huevos cocidos con atún y salsa de tomate casera Fruta del tiempo R. Espinacas con bechamel Pan Recomendación Cena: Ensalada, carne de ave plancha, fruta.</div>	<div><u>DIA 23</u></div> <div>Ensalada de: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york Lasaña de atún Pescado de lonja (boquerón) con tomatitos cherry Fruta del tiempo R. Puré de verduras Pan integral Recomendación Cena: Verdura al vapor, ternera empanada, yogur.</div>	<div><u>DIA 24</u></div> <div>Ensalada de: tomate, caballa y aceitunas Puré de hortalizas Lomo fresco a la plancha con ratatouille Helado / Fruta R. Coliflor al ajillo Pan Recomendación Cena: Ensalada completa, pescado plancha, fruta.</div>	<div>VALOR SEMANAL:</div> <div>Energia: 760 Kcal Grasa: 30,6 g Proteína: 32,4 g HC: 79,4 g</div>
<div><u>DIA 27</u></div> <div>Ensalada de: Lechuga, maíz y brotes de soja Espaguetis integrales con salsa de tomate casera Bacaladilla con salteado de judías verdes Fruta del tiempo R. Brocoli con bechamel Pan Recomendación Cena: Ensalada completa, Filete ternera plancha, fruta.</div>	<div><u>DIA 28</u></div> <div>Ensalada César Lentejas ECO Castellana Tortilla española con queso Fruta del tiempo R. Acelgas salteadas Pan integral Recomendación Cena: verduras salteadas, pescado azul, yogur.</div>	<div><u>DIA 29</u></div> <div>Ensalada de: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york Arroz caldoso Merluza a la plancha Yogur / Fruta R. Espinacas al ajillo Pan Recomendación Cena: Crema de verduras, carne ave plancha, Fruta.</div>	<div><u>DIA 30</u></div> <div>Ensalada de: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún. Puré de Calabaza Pechugas de pollo frescas con rebozado casero y patatas fritas Fruta del tiempo R. Puré de calabaza Pan integral Recomendación Cena: Ensalada completa, pescado plancha, Fruta</div>	<div><u>DIA 31</u></div> <div>Ensalada de: mezclum con manzana y tomates cherry Sopa de fideos Lomo a la jardinera con guisantes salteados Helado / Fruta R.Espinacas al ajillo Pan Recomendación Cena: Ensalada, tortilla francesa con queso, fruta.</div>	<div>VALOR SEMANAL:</div> <div>Energia: 776 Kcal Grasa: 31,2 g Proteína: 30,8 g HC: 78,5 g</div>



GRUPO
JUAN XXIII

COLECTIVIDADES JUAN XXIII - MENÚ OCTUBRE 2025

Nuestra receta del mes

Mini bocados de tortellini empanados

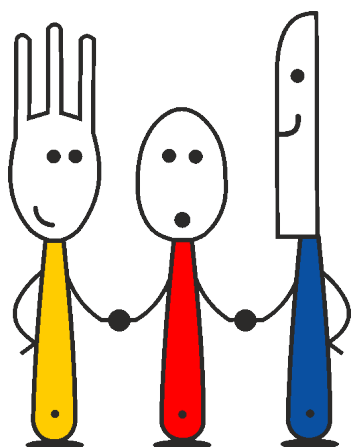
Ingredientes

250g de tortellini frescos rellenos de queso (o de lo que más os guste), 1/2 taza de pan rallado, 1/4 taza de parmesano rallado, 1/2 taza de harina, 2 huevos, aceite y sal.

Preparación

Empezamos empanando los tortellini de pasta fresca. En un plato disponemos el pan rallado mezclado con el parmesano, en otro la harina con una pizca de sal y en otro más los huevos batidos. Ahora, procedemos como cualquier otro empanado, pasando los tortellini primero por la harina, luego por el huevo y luego por el pan rallado.

Por último, freímos los tortellini en abundante aceite de oliva hirviendo durante uno o dos minutos, hasta que se doren. Los dejamos escurrir en un poco de papel de cocina y servimos con un poco más de parmesano rallado y acompañados de salsa marinara o alguna otra salsa de tomate para mojar.



Adivina adivinanza:

En rincones y entre ramas
mis redes voy construyendo
para que las moscas
en ellas vayan cayendo.
¿Quién soy?

