

GRUPO  
JUAN XXIII

## COLECTIVIDADES JUAN XXIII

## MENÚ OCTUBRE 2025



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	VALOR NUTRICIONAL
<p><b>Todos los días habrá a disposición de los niños que lo quieran Fruta del tiempo</b></p>	<p><b>Las frutas de temporada que se servirán durante este mes serán: Manzana, melón, Sandia, plátano, pera, uva.</b></p>	<p><b>DIA 1</b> Ensalada de: Lechuga, maíz y brotes de soja Guisado de rape Chuletas Sajonia con guisantes salteados Fruta del tiempo R. Espinacas al ajillo Pan <b>Recomendación Cena:</b> Crema de verduras, tortilla francesa, yogur.</p>	<p><b>DIA 2</b> Ensalada de: tomate, caballa y aceitunas  Ensalada de pasta <b>integral</b> Jamoncitos de pollo al limón con zanahoria Helado / Fruta R. Coliflor con bechamel Pan integral <b>Recomendación Cena:</b> Ensalada completa, tortilla francesa, fruta.</p>	<p><b>DIA 3</b> Ensalada César  Crema de legumbres con verduras Tortilla española con ratatouille Fruta del tiempo R. Puré de verduras Pan <b>Recomendación Cena:</b> Ensalada completa, pescado plancha, fruta.</p>	<b>VALOR SEMANAL:</b> Energia: <b>740 Kcal</b> Grasa: <b>30,6 g</b> Proteina: <b>31,9 g</b> HC: <b>79,1 g</b>
<p><b>DIA 6</b> Ensalada de: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york Macarrones <b>ECO</b> carbonara Bacaladilla con verduras crudité Fruta del tiempo R. Brocoli al ajillo Pan  <b>Recomendación Cena:</b> Ensalada completa, carne de ave plancha, fruta.</p>	<p><b>DIA 7</b> Ensalada de: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún. Arroz cubana con tomate Huevo cocido con salchicha fresca Yogur / Fruta R. Judías verdes Pan integral  <b>Recomendación Cena:</b> Verduras vapor, pescado, yogur.</p>	<p><b>DIA 8</b> 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  <b>Recomendación Cena:</b> Ensalada, pescado azul, fruta.</p>	<p><b>DIA 9</b>  <b>FESTIVO</b></p>	<p><b>DIA 10</b>  <b>NO LECTIVO</b></p>	<b>VALOR SEMANAL:</b> Energia: <b>770 Kcal</b> Grasa: <b>31,4 g</b> Proteina: <b>31,7 g</b> HC: <b>79,6 g</b>
<p><b>DIA 13</b> Ensalada de: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york Lentejas con verduritas y arroz <b>integral</b> Tortilla de calabacín con loncha de jamón york Fruta del tiempo R. Coliflor al ajillo Pan  <b>Recomendación Cena:</b> Ensalada completa, pescado plancha, Fruta</p>	<p><b>DIA 14</b> 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  <b>Recomendación Cena:</b> Crema de verduras, carne de ave plancha, fruta.</p>	<p><b>DIA 15</b> 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  <b>Recomendación Cena:</b> Verdura al vapor, pescado rebozado, yogur.</p>	<p><b>DIA 16</b> 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  <b>Recomendación Cena:</b> Ensalada completa, pescado azul y fruta.</p>	<p><b>DIA 17</b> 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  <b>Recomendación Cena:</b> Ensalada completa, Merluza plancha, fruta.</p>	<b>VALOR SEMANAL:</b> Energia: <b>780 Kcal</b> Grasa: <b>30,7 g</b> Proteina: <b>32,1 g</b> HC: <b>78,9 g</b>
<p><b>DIA 20</b> Ensalada de: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún. Tallarines <b>ECO</b> salteados con verduritas Abadejo a la plancha en salsa mery Fruta del tiempo R. Judías verdes Pan  <b>Recomendación Cena:</b> Crema de verduras, filete ternera plancha, Yogur.</p>	<p><b>DIA 21</b> 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  <b>Recomendación Cena:</b> Ensalada completa, pescado plancha, Fruta</p>	<p><b>DIA 22</b> 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  <b>Recomendación Cena:</b> Ensalada, carne de ave plancha, fruta.</p>	<p><b>DIA 23</b> 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  <b>Recomendación Cena:</b> Verdura al vapor, ternera empanada, yogur.</p>	<p><b>DIA 24</b> Ensalada de: tomate, caballa y aceitunas  Puré de hortalizas Lomo fresco a la plancha con ratatouille Helado / Fruta R. Coliflor al ajillo Pan  <b>Recomendación Cena:</b> Ensalada completa, pescado plancha, fruta.</p>	<b>VALOR SEMANAL:</b> Energia: <b>760 Kcal</b> Grasa: <b>30,6 g</b> Proteina: <b>32,4 g</b> HC: <b>79,4 g</b>
<p><b>DIA 27</b> Ensalada de: Lechuga, maíz y brotes de soja Espaguetis <b>integrales</b> con salsa de tomate casera Bacaladilla con salteado de judías verdes Fruta del tiempo R. Brocoli con bechamel Pan  <b>Recomendación Cena:</b> Ensalada completa, Filete ternera plancha, fruta.</p>	<p><b>DIA 28</b> Ensalada César  Lentejas <b>ECO</b> Castellana Tortilla española con quesito Fruta del tiempo R. Acelgas salteadas Pan integral  <b>Recomendación Cena:</b> verduritas salteadas, pescado azul, yogur.</p>	<p><b>DIA 29</b> Ensalada de: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york Arroz caldoso Merluza a la plancha Yogur / Fruta R. Espinacas al ajillo Pan  <b>Recomendación Cena:</b> Crema de verduras, carne ave plancha, Fruta.</p>	<p><b>DIA 30</b> 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  <b>Recomendación Cena:</b> Ensalada completa, pescado plancha, Fruta</p>	<p><b>DIA 31</b> 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  <b>Recomendación Cena:</b> Ensalada, tortilla francesa con quesito, fruta.</p>	<b>VALOR SEMANAL:</b> Energia: <b>776 Kcal</b> Grasa: <b>31,2 g</b> Proteina: <b>30,8 g</b> HC: <b>78,5 g</b>



GRUPO  
JUAN XXIII

COLECTIVIDADES JUAN XXIII - MENÚ OCTUBRE 2025

## Nuestra receta del mes

### Mini bocados de tortellini empanados

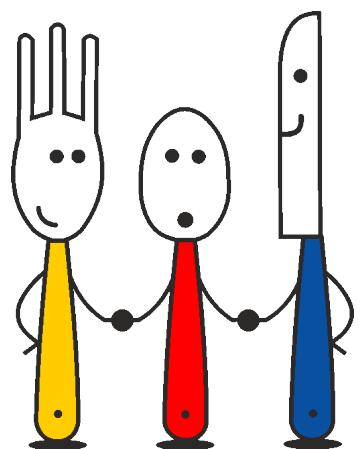
#### Ingredientes

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?

