

# COLECTIVIDADES JUAN XXIII - MENÚ OCTUBRE 2024

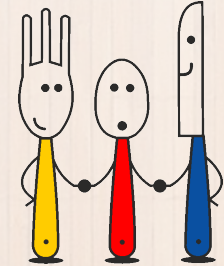
## COLEGIO MIGUEL HERNANDEZ



GRUPO  
JUAN XXIII



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	VALOR NUTRICIONAL
<p><b>Se acompañará el menú diariamente con pan</b></p> <p>Todos los días habrá a disposición de los niños que lo quieran Fruta del tiempo</p>	<p><b>DIA 1</b></p> <p>E. Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york Arroz a banda Croquetas de jamon, loncha de jamón york y loncha de queso Yogur / Fruta R. Acelgas salteadas <b>Recomendación Cena:</b> Sopa de estrellitas, merluza plancha, Fruta.</p>	<p><b>DIA 2</b></p> <p>E. 1/2 tomate aliñado con atún</p> <p>Guisado de rape Chuletas Sajonia con tomate Fruta del tiempo R. Espinacas al ajillo <b>Recomendación Cena:</b> Crema de verduras, tortilla francesa, yogur.</p>	<p><b>DIA 3</b></p> <p>E. Lechuga, tomate, maíz, aceitunas y atún Ensalada de pasta Merluza al horno sobre cama de patata Helado / Fruta R. Coliflor con bechamel <b>Recomendación Cena:</b> Ensalada completa, Filete plancha, fruta.</p>	<p><b>DIA 4</b></p> <p>E. Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún Crema de legumbres con verduras Tortilla española con quesito Fruta del tiempo R. Puré de verduras <b>Recomendación Cena:</b> Ensalada completa, pescado plancha, fruta.</p>	<p><b>VALOR SEMANAL:</b></p> <p>Energía: <b>740 Kcal</b> Grasa: <b>30,6 g</b> Proteína: <b>31,9 g</b> HC: <b>79,1 g</b></p>
<p><b>DIA 7</b></p> <p>E. Lechuga, tomate, maíz, aceitunas y atún Macarrones carbonara Bacalao rebozado Fruta del tiempo R. Brocoli al ajillo</p> <p><b>Recomendación Cena:</b> Ensalada completa, carne de ave plancha, fruta.</p>	<p><b>DIA 8</b></p> <p>E. Lechuga, tomate, maíz y zanahoria rallada Arroz cubana con tomate Huevo cocido con salchicha fresca Yogur / Fruta R. Judías verdes</p> <p><b>Recomendación Cena:</b> Verduras vapor, pescado, yogur.</p>	<p><b>DIA 9</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>DIA 10</b></p> <p>E. Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún Puré de calabacín Alitas de pollo con zanahorias baby Fruta del tiempo R. Puré de calabacín</p> <p><b>Recomendación Cena:</b> Ensalada, pescado azul, fruta.</p>	<p><b>DIA 11</b></p> <p><b>MENU TEMATICO DE ESTADOS UNIDOS</b></p> <p>Sopa de Estrellas Hamburguesa completa con patatas fritas  Helado / Fruta R. Espinacas con bechamel <b>Recomendación Cena:</b> Verdura plancha, torilla francesa con queso, Fruta.</p>	<p><b>VALOR SEMANAL:</b></p> <p>Energía: <b>770 Kcal</b> Grasa: <b>31,4 g</b> Proteína: <b>31,7 g</b> HC: <b>79,6 g</b></p>
<p><b>DIA 14</b></p> <p>E. Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún Lentejas con verduritas Tortilla española con loncha de pavo Fruta del tiempo R. Coliflor al ajillo</p> <p><b>Recomendación Cena:</b> Ensalada, tortilla francesa con quesito, fruta.</p>	<p><b>DIA 15</b></p> <p>E. Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Fideua con gambita y calamar Merluza al horno con tomate Yogur / Fruta R. Brocoli con bechamel</p> <p><b>Recomendación Cena:</b> Crema de verduras, carne de ave plancha, fruta.</p>	<p><b>DIA 16</b></p> <p>E. Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york Entremeses variados con pizza Albóndigas en su jugo con verduritas y patatas dado Zumo de naranja natural R. Acelgas salteadas</p> <p><b>Recomendación Cena:</b> Verdura al vapor, pescado rebozado, yogur.</p>	<p><b>DIA 17</b></p> <p>E. Lechuga, tomate, maíz, aceitunas y atún Olleta Alicantina Escalope vienes con guisantes salteados Natillas / Fruta R. Espinacas al ajillo</p> <p><b>Recomendación Cena:</b> Ensalada completa, pescado azul y fruta.</p>	<p><b>DIA 18</b></p> <p>E. Lechuga, tomate, maíz y zanahoria rallada Ensalada parisina Magro en tacos con salsa de tomate Fruta del tiempo R. Coliflor con bechamel</p> <p><b>Recomendación Cena:</b> Ensalada completa, Merluza plancha, fruta.</p>	<p><b>VALOR SEMANAL:</b></p> <p>Energía: <b>780 Kcal</b> Grasa: <b>30,7 g</b> Proteína: <b>32,1 g</b> HC: <b>78,9 g</b></p>
<p><b>DIA 21</b></p> <p>E. 1/2 tomate aliñado con atún</p> <p>Tallarines salteados con verduritas Salmon a la plancha en salsa mery Fruta del tiempo R. Judías verdes</p> <p><b>Recomendación Cena:</b> Crema de verduras, filete ternera plancha, Yogur.</p>	<p><b>DIA 22</b></p> <p>E. Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún Sopa de fideos con garbanzos Pollo asado a las finas hierbas con patata al horno Yogur / Fruta R. Brocoli al ajillo</p> <p><b>Recomendación Cena:</b> Ensalada completa, pescado plancha, Fruta</p>	<p><b>DIA 23</b></p> <p>E. Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york Arroz de la huerta Tortilla francesa con tomate frito Fruta del tiempo R. Espinacas con bechamel</p> <p><b>Recomendación Cena:</b> Ensalada, carne de ave plancha, fruta.</p>	<p><b>DIA 24</b></p> <p>E. Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún Lasaña de atún Pescado de lonja boquerón Fruta del tiempo R. Puré de verduras</p> <p><b>Recomendación Cena:</b> Verdura al vapor, ternera empanada, yogur.</p>	<p><b>DIA 25</b></p> <p>E. Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Ensalada Murciana Escalope vienes con tomate Helado / Fruta R. Coliflor al ajillo</p> <p><b>Recomendación Cena:</b> Ensalada completa, pescado plancha, fruta.</p>	<p><b>VALOR SEMANAL:</b></p> <p>Energía: <b>760 Kcal</b> Grasa: <b>30,6 g</b> Proteína: <b>32,4 g</b> HC: <b>79,4 g</b></p>
<p><b>DIA 28</b></p> <p>E. Lechuga, tomate, maíz, aceitunas y atún Espaguetis Boloñesa Bacaladilla Helado / Fruta R. Brocoli con bechamel</p> <p><b>Recomendación Cena:</b> Ensalada completa, Filete ternera plancha, fruta.</p>	<p><b>DIA 29</b></p> <p>E. Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún Lentejas Castellana Tortilla española con quesito Fruta del tiempo R. Acelgas salteadas</p> <p><b>Recomendación Cena:</b> verduras salteadas, pescado azul, yogur.</p>	<p><b>DIA 30</b></p> <p>E. 1/2 tomate aliñado con atún</p> <p>Arroz caldoso Merluza a la plancha Yogur / Fruta R. Espinacas al ajillo</p> <p><b>Recomendación Cena:</b> Crema de verduras, carne ave plancha, Fruta.</p>	<p><b>DIA 31</b></p> <p>E. Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún Puré de Calabaza Delicias de pechuga con patatas fritas Fruta del tiempo R. Puré de calabaza </p> <p><b>Recomendación Cena:</b> Ensalada completa, pescado plancha, Fruta</p>	<p><b>Menús elaborados con productos de cercanía y productos ecológicos</b></p> <p></p> <p><b>VALOR SEMANAL:</b></p> <p>Energía: <b>776 Kcal</b> Grasa: <b>31,2 g</b> Proteína: <b>30,8 g</b> HC: <b>78,5 g</b></p>	







GRUPO  
JUAN XXIII

## Nuestra receta del mes

### PASTEL DE CALABAZA

#### Ingredientes

350 g de calabaza pelada, 125 g de yogur natural, 125 g de mantequilla sin sal, 3 huevos L, 175 g de azúcar moreno, 200 g de harina de repostería, 50 de almidón de maíz (maizena), 1/2 cucharadita de sal, 15 g de levadura química (impulsor), 1 cucharadita de esencia de vainilla, 1/2 cucharadita de canela molida, mantequilla y harina para el molde, azúcar glasé para decorar.

#### Preparación

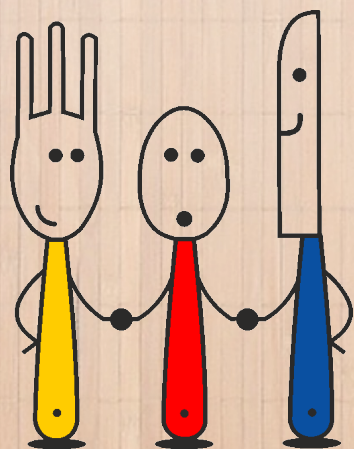
Precalentar el horno a 180°C. Derretir la mantequilla y reservar. Engrasar un molde redondo con mantequilla y espolvorear harina por encima. Dar unos golpes boca abajo para desechar la harina sobrante.

La calabaza se puede rallar a mano, aunque es mucho más rápido picar la carne troceada con una picadora o procesador de alimentos. Mezclar bien con el yogur y reservar. Batir los huevos con el azúcar moreno usando una batidora de varillas hasta conseguir una mezcla densa y esponjosa.

Añadir la mantequilla derretida con la vainilla y batir un poco más.

Incorporar la mezcla de calabaza con yogur y mezclar. Tamizar encima la harina con el almidón de maíz, la levadura, la sal y la canela. Trabajar toda la masa con una espátula o cuchara grande, siguiendo movimientos suaves y envolventes, hasta que no queden rastros secos.

Llenar el molde, distribuyendo bien la masa por toda la superficie, y hornear sobre rejilla durante unos 55-60 minutos. Si tenéis un horno muy potente y el molde es oscuro mejor bajar la temperatura a 175°C pasada la primera media hora. Esperar unos minutos fuera del horno, desmoldar y dejar enfriar completamente sobre una rejilla. Decorar con azúcar glasé.



### Adivina adivinanza:

Me pones y me quitas,  
me tomas y me dejas,  
gracias a mi no tiritas  
y estoy hecho de madejas.



### SOPA DE LETRAS: ANIMALES



TIGRE



ELEFANTE



LEÓN



RATÓN



BUHO



ABEJA

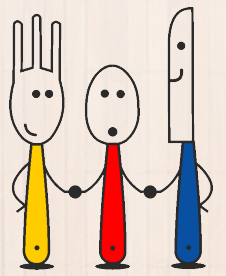
A	C	T	R	A	T	O	N	S	T	E		
B	O	F	E	I	B	R	O	N	M	O	S	
E	R	B	L	R	V	R	O	N	I	L	T	
J	A	L	A	C	D	U	L	S	G	T		
O	Z	D	O	V	A	B	U	H	O	S	N	G
Q	N	T	A	B	O	D	N	N	S	A	R	E
L	C	U	E	M	R	L	D	O	T	E	A	E
E	Ñ	L	I	C	B	I	A	P	E	C	A	E
A	M	T	A	C	F	D	R	O	S	E	R	E
R	E	L	E	F	A	N	T	E	R	P		





# COLECTIVIDADES JUAN XXIII

## MENÚ OCTUBRE 2024 - VALENCIÀ



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>S'acompanyarà el menú diàriament amb pa</p> <p>Tots els dies hi haurà a la disposició dels xiquets que ho vulguen Fruita del temps</p>	<p><b>DIA 1</b></p> <p>E. Encisam, dacsà, carlota ratllada, formatge i pernil york Arròs a banda Croquetes de pernil, tallada de pernil york i tallada de formatge Iogurt R. Bledes saltades</p>	<p><b>DIA 2</b></p> <p>E. 1/2 tomaca adobat amb tonyina Guisat de rap Xulles Saxònia amb tomaca Fruita del temps R. Espinacs amb allada</p>	<p><b>DIA 3</b></p> <p>E. Encisam, tomaca, dacsà, olives i tonyina Ensalada de pasta Lluç al forn sobre llit de creïlles Gelat R. Coliflor amb beixamel</p>	<p><b>DIA 4</b></p> <p>E. Encisam, cogombre, espàrrecs, olives i tonyina Crema de llegums amb verdures Truita espanyola amb quesito i tallada de titot Fruita del temps R. Puré de verdures</p>
<p><b>DIA 7</b></p> <p>E. Encisam, tomaca, dacsà, olives i tonyina Macarrons carbonara bacallà arrebossat Fruita del temps R. Brocoli amb allada</p>	<p><b>DIA 8</b></p> <p>E. Encisam, tomaca, dacsà i carlota ratllada Arròs cubana amb tomaca Ou olla amb salsitxa fresca Iogurt R. judias verds</p>	<p><b>DIA 9</b></p> <p><b>FESTA</b></p>	<p><b>DIA 10</b></p> <p>E. Encisam, cogombre, espàrrecs, olives i tonyina Puré de carabasseta Alitas de pollastre amb carlotes baby Fruita del temps R. Puré de carabasseta</p>	<p><b>DIA 11</b></p> <p><b>MENU TEMATICO DE ESTADOS UNIDOS</b></p> <p>Sopa d'Estrelles Hamburguesa completa amb creïlles fregides  Gelat R. Espinacs amb beixamel</p>
<p><b>DIA 14</b></p> <p>E. Encisam, cogombre, espàrrecs, olives i tonyina Llenties amb verdures Truita espanyola amb tallada de titot Fruita del temps R. Coliflor amb allada</p>	<p><b>DIA 15</b></p> <p>E. Encisam, tomaca, cogombre i olives Fideua amb gambeta i calamar Lluç al forn amb tomaca Iogurt R. brocoli amb beixamel</p>	<p><b>DIA 16</b></p> <p>E. Encisam, dacsà, carlota ratllada, formatge i pernil york Entremesos variats amb pizza Mandonguilles en el seu suc amb verdures i creïlles dau suc de taronja natural R. Bledes saltades</p>	<p><b>DIA 17</b></p> <p>E. Encisam, tomaca, dacsà, olives i tonyina Olleta Alacantina Escalopa véns amb pésols saltats Crema R. Espinacs amb allada</p>	<p><b>DIA 18</b></p> <p>E. Encisam, tomaca, dacsà i carlota ratllada Ensalada parisenca Magre en embolics amb salsa de tomaca Fruita del temps R. Coliflor amb beixamel</p>
<p><b>DIA 21</b></p> <p>E. 1/2 tomaca adobat amb tonyina Tallarines saltats amb verdures Salmon a la planxa en salsa mery Fruita del temps R. judias verds</p>	<p><b>DIA 22</b></p> <p>E. Encisam, cogombre, espàrrecs, olives i tonyina Sopa de fideus amb cigrons Cuixa de pollastre a les fines herbes amb creïlla al forn Iogurt R. Brocoli amb allada</p>	<p><b>DIA 23</b></p> <p>E. Encisam, dacsà, carlota ratllada, formatge i pernil york Arròs de l'horta Truita francesa amb tomaca fregida Fruita del temps R. Espinacs amb beixamel</p>	<p><b>DIA 24</b></p> <p>E. Encisam, cogombre, espàrrecs, olives i tonyina Lasanya de tonyina Peix de llotja boquerón Fruita del temps R. Puré de verdures</p>	<p><b>DIA 25</b></p> <p>E. Encisam, tomaca, cogombre i olives Ensalada Murciana Escalopa véns amb tomaca Gelat R. Coliflor amb allada</p>
<p><b>DIA 28</b></p> <p>E. Encisam, tomaca, dacsà, olives i tonyina Espagueti bolonyesa abadeget Gelat R. brocoli amb beixamel</p>	<p><b>DIA 29</b></p> <p>E. Encisam, cogombre, espàrrecs, olives i tonyina Llenties Castellana Truita espanyola amb quesito Fruita del temps R. Bledes saltades</p>	<p><b>DIA 30</b></p> <p>E. 1/2 tomaca adobat amb tonyina Arròs caldós Lluç a la planxa Iogurt R. Espinacs amb allada</p>	<p><b>DIA 31</b></p> <p>E. Encisam, cogombre, espàrrecs, olives i tonyina Puré de Carabassa Delícies de pit amb creïlles fregides Fruta del tiempo R. Puré de carabassa</p>	<p> <b>TOTS ELS DIES:</b> Hi haurà a disposició dels xiquets que així ho vullguen: <b>FRUITA DEL TEMPS</b></p>