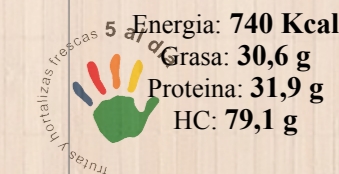
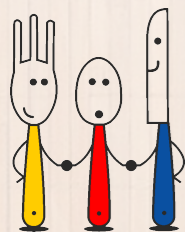




LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	VALOR NUTRICIONAL
	<b>Menús elaborados con productos de cercanía y productos ecológicos</b>		<b>TODOS LOS DÍAS: Habrá a disposición de los niños que así lo quieran: FRUTA DEL TIEMPO</b>		
<p><b>DIA 9</b> E: Lechuga, tomate, maíz, aceitunas y atún</p> <p>Espaguetis Boloñesa Lomo fresco a la plancha con zanahorias baby Fruta del tiempo R. Coliflor con bechamel</p> <p><b>Recomendación Cena:</b> Ensalada completa, pescado al horno, yogur.</p>	<p><b>DIA 10</b> E: Lechuga, tomate, pepino y aceitunas</p> <p>Lentejas castellana Merluza a la plancha con salsa mery Yogur / Fruta R. Acelgas salteadas</p> <p><b>Recomendación Cena:</b> Verduras al vapor, pechuga pollo plancha, fruta.</p>	<p><b>DIA 11</b> E: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york.</p> <p>Arroz cubana con tomate Huevo cocido con salchicha fresca Fruta del tiempo R. Espinacas al ajillo</p> <p><b>Recomendación Cena:</b> Ensalada completa, lenguado plancha, fruta.</p>	<p><b>DIA 12</b> E: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún</p> <p>Sopa de fideos con garbanzos Muslo de pollo a las finas hierbas con patata al horno Helado / Fruta R. Judías verdes</p> <p><b>Recomendación Cena:</b> Crema de zanahoria, pescado plancha, fruta.</p>	<p><b>DIA 13</b> E: Lechuga, tomate, maíz y zanahoria rallada</p> <p>Surtido de fiambre (con pizza) Albóndigas en su jugo con verduritas y patatas dado Fruta del tiempo R. Brocoli al ajillo</p> <p><b>Recomendación Cena:</b> Crema de verduras, pescado al horno, macedonia</p>	<p><b>VALOR SEMANAL:</b></p> <p>Energía: <b>760 Kcal</b> Grasa: <b>29,3 g</b> Proteína: <b>31,7 g</b> HC: <b>78,9 g</b></p>
<p><b>DIA 16</b> E: 1/2 tomate aliñado con atún</p> <p>Ensalada de pasta de color Bacaladilla Fruta del tiempo R. Coliflor al ajillo</p> <p><b>Recomendación Cena:</b> Puré de verduras, hamburguesa plancha, fruta</p>	<p><b>DIA 17</b> E: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york.</p> <p>Alubias con arroz Tortilla española con loncha de pavo Yogur / Fruta R. Espinacas con bechamel</p> <p><b>Recomendación Cena:</b> Ensalada completa, pescado azul, fruta</p>	<p><b>DIA 18</b> E: Lechuga, tomate, maíz, aceitunas y atún</p> <p>Arroz a banda Loncha de jamón york, loncha de queso y croquetas de jamón <b>Zumo de naranja natural</b> R. Brocoli con bechamel</p> <p><b>Recomendación Cena:</b> Ensalada de tomate, tortilla francesa, fruta.</p>	<p><b>DIA 19</b> E: Lechuga, tomate, pepino y aceitunas</p> <p>Puré de legumbres con verduras Lomo a la jardinera con guisantes salteados con jamón Helado / Fruta R. Puré de verduras</p> <p><b>Recomendación Cena:</b> Sopa, merluza plancha con patatas, fruta.</p>	<p><b>DIA 20</b> E: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún</p> <p>Ensalada parisina Bacalao a la romana Fruta del tiempo R. Acelgas salteadas</p> <p><b>Recomendación Cena:</b> Ensalada completa, Muslitos de pollo, fruta.</p>	<p><b>VALOR SEMANAL:</b></p> <p>Energía: <b>775 Kcal</b> Grasa: <b>30,1 g</b> Proteína: <b>32,5 g</b> HC: <b>79,1 g</b></p>
<p><b>DIA 23</b> E: Lechuga, tomate, maíz y zanahoria rallada</p> <p>Lentejas con verduras Tortilla española con porción de quesito Fruta del tiempo R. Coliflor con bechamel</p> <p><b>Recomendación Cena:</b> Crema de zanahoria, carne ave plancha, fruta.</p>	<p><b>DIA 24</b> E: 1/2 tomate aliñado con atún</p> <p>Crema de calabacín Escalope vienes con tomate Yogur / Fruta R. Puré de calabacín</p> <p><b>Recomendación Cena:</b> Verdura plancha, pescado horno, macedonia.</p>	<p><b>DIA 25</b> E: Lechuga, tomate, pepino y aceitunas</p> <p>Arroz de la huerta Merluza al horno en salsa de tomate Fruta del tiempo R. Judías verdes</p> <p><b>Recomendación Cena:</b> Crema de champiñones, carne de ternera plancha, yogur.</p>	<p><b>DIA 26</b> E: Lechuga, tomate, maíz y zanahoria rallada</p> <p>Sopa de fideos con jamón Hamburguesa plancha con puré de patatas Helado / Fruta R. Espinacas al ajillo</p> <p><b>Recomendación Cena:</b> Menestra de verduras, pescado azul, fruta</p>	<p><b>DIA 27</b> E: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún</p> <p>Macarrones carbonara Pescado de lonja Boquerón Fruta del tiempo R. Brocoli al ajillo</p> <p><b>Recomendación Cena:</b> Ensalada de tomate y atún, Tortilla con jamón y queso, fruta</p>	<p><b>VALOR SEMANAL:</b></p> <p>Energía: <b>770 Kcal</b> Grasa: <b>30,2 g</b> Proteína: <b>32,7 g</b> HC: <b>79,6 g</b></p>
<p><b>DIA 30</b> E: Lechuga, tomate, maíz y zanahoria rallada</p> <p>Ensalada parisina Pechugas de pollo plancha con patatas chips Fruta del tiempo R. Espinacas con bechamel</p> <p><b>Recomendación Cena:</b> Ensalada completa, lenguado plancha, lácteo.</p>		<p><b>Se acompañará el menú diariamente con pan</b></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>







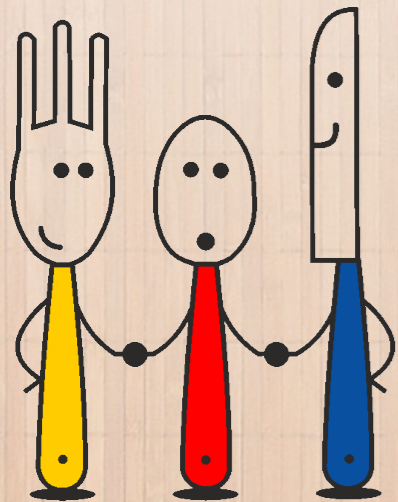
GRUPO  
JUAN XXIII

COLECTIVIDADES JUAN XXIII - MENÚ SEPTIEMBRE 2024

## Nuestra receta del mes

### ENSALADA REFRESCANTE DE AGUACATE, TOMATE Y ALBAHACA

- *Ingredientes:*  
2 ó 3 aguacates, 3 ó 4 tomates maduros, 2 dientes de ajo, aceite de oliva virgen extra, el zumo de medio limón, sal
- *Preparación:*  
Comenzamos pelando los tomates, para después cortarlos en pedazos o gajos que pondremos en un bol. En cuanto a los aguacates, los dejamos para el último momento para que no se oxiden y guarden su bonito color verde. En ese momento, los abriremos por la mitad y cortamos en rodajas o gajos de tamaño similar a los del tomate incorporándolos al bol con los tomates. Sólo nos faltará añadir a la ensalada los dos dientes de ajo cortados lo más pequeños que podamos y unas hojas frescas de albahaca, partidas en pequeños trozos, para que así aporten su perfume a nuestra refrescante ensalada veraniega. Para aliñar, incorporamos un pellizco de sal, tres o cuatro cucharadas de aceite de oliva virgen extra y el zumo de limón.



### Adivina adivinanza:



Tengo ruedas y pedales,  
cadena y un manillar;  
te ahorro gasolina  
aunque te obligue a sudar.





# COLECTIVIDADES JUAN XXIII

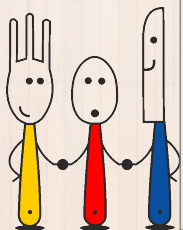
## MENÚ SETEMBRE 2024 - VALENCIÀ



GRUPO

JUAN XXIII

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b><u>DIA 9</u></b> E: Encisam, tomaca, dacsas, olives i tonyina Espaguetis Bolonyesa Llom fresc a la planxa amb carlotes baby Fruita del temps R. coliflor amb beixamel</p>	<p><b><u>DIA 10</u></b> E: Encisam, tomaca, cogombre i olives Llenties Castellana Lluç a la planxa amb salsa mery Iogurt R. Bledes saltades</p>	<p><b><u>DIA 11</u></b> E: Encisam, dacsas, carlota ratllada, formatge i pernil york. Arròs cubana amb tomaca Ou olla amb salsitxa fresca Fruita del temps R. espinacs amb allada</p>	<p><b><u>DIA 12</u></b> E: Encisam, cogombre, espàrrecs, olives i tonyina Sopa de fideus amb cigrons Cuixa de pollastre a les fines herbes amb creïlla al forn Gelats R. Judias verds</p>	<p><b><u>DIA 13</u></b> E: Encisam, tomaca, dacsas i carlota ratllada Assortiment de fiambre (amb pizza) Mandonguilles en el seu suc amb verdures i creïlles dau Fruita del temps R. Brocoli amb allada</p>
<p><b><u>DIA 16</u></b> E: 1/2 tomaca adobat amb tonyina Ensalada de pasta Abadeget Fruita del temps R. Coliflor amb allada</p>	<p><b><u>DIA 17</u></b> E: Encisam, dacsas, carlota ratllada, formatge i pernil york. Fesol amb arròs Truita espanyola amb tallada de titot Iogurt R. Espinacs amb beixamel</p>	<p><b><u>DIA 18</u></b> E: Encisam, tomaca, dacsas, olives i tonyina Arròs a banda Tallada de pernil york, tallada de formatge i croquetes Suc de taronja natural R. brocoli amb beixamel</p>	<p><b><u>DIA 19</u></b> E: Encisam, tomaca, cogombre i olives Purè de llegums amb verdures Cinta de llom a la jardinera amb pèsols saltats amb pernil Gelats R. Purè de verdures</p>	<p><b><u>DIA 20</u></b> E: Encisam, cogombre, espàrrecs, olives i tonyina Ensalada Parisenca Abadejo a la romana Fruita del temps R. Bledes saltades</p>
<p><b><u>DIA 23</u></b> E: Encisam, tomaca, dacsas i carlota ratllada Llenties amb verdures Truita Espanyola amb formatguet Fruita del temps R. coliflor amb beixamel</p>	<p><b><u>DIA 24</u></b> E. 1/2 tomaca adobat amb tonyina Crema de Carabasseta Escalopa véns amb tomaca Iogurt R. Pure de Carabasseta</p>	<p><b><u>DIA 25</u></b> E. Encisam, tomaca, cogombre i olives Arròs de l'horta Lluç al forn en salsa de tomaca Fruita del temps R. Judias verds</p>	<p><b><u>DIA 26</u></b> E: Encisam, tomaca, dacsas i carlota ratllada Sopa de fideus amb pernil Hamburguesa planxa amb purè de creïlles Gelats R. espinacs amb allada</p>	<p><b><u>DIA 27</u></b> E. Encisam, dacsas, carlota ratllada, formatge i pernil york Macarrons carbonara Peix de llotja aladroc Fruita del temps R. Brocoli amb allada</p>
<p><b><u>DIA 30</u></b> E. Encisam, tomaca, dacsas i carlota ratllada Ensalada parisenca pits de pollastre planxa amb creïlles xips Fruita del temps R. Espinacs amb beixamel</p>	<p>S'acompanyarà el menú diàriament amb pa</p>			



EN APLICACIÓ DEL REGLAMENT (UE) 1169/2011 SOBRE LA INFORMACIÓ ALIMENTÀRIA FACILITADA AL CONSUMIDOR, COL·LECTIVITATS JUAN XXIII TÉ A DISPOSICIÓ EN LA CUINA SATÈL·LIT DE CADA CENTRE, LA INFORMACIÓ DETALLADA DE LA PRESENCIA I GESTIÓ DELS AL·LÈRGENS Y/O INTOLERÀNCIES ALIMENTÀRIES DE TOTS ELS NOSTRES PLATS, ACÒ ÉS AIXÍ DES DE L'ANY 2011.

