



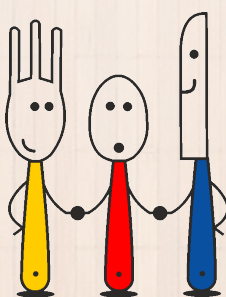
GRUPO  
JUAN XXIII

# COLECTIVIDADES JUAN XXIII - MENÚ NOVIEMBRE 2024

## COLEGIO MIGUEL HERNANDEZ



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	VALOR NUTRICIONAL
Menús elaborados con productos de cercanía y productos ecológicos	Se acompañará el menú diariamente con pan	TODOS LOS DÍAS: Habrá a disposición de los niños que así lo quieran:  FRUTA DEL TIEMPO		<b>DIA 1</b>  <b>FIESTA</b>	
<b>DIA 4</b> E: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún Alubias con arroz Tortilla española con loncha de queso Fruta del tiempo R. Coliflor al ajillo  <b>Recomendación Cena:</b> Crema de champiñones, pescado plancha, yogur.	<b>DIA 5</b> E: Lechuga, tomate, maíz y zanahoria rallada Macarrones carbonara Salmon a la plancha en salsa mery Helado / Fruta R. Brocoli con bechamel  <b>Recomendación Cena:</b> Ensalada, ternera plancha, fruta.	<b>DIA 6</b> E: Lechuga, tomate, maíz, aceitunas y atún Guisado de Costilla Croquetas de jamón con loncha de pavo Zumo de naranja natural R. Acelgas salteadas  <b>Recomendación Cena:</b> crema de verduras, pescado plancha, yogur.	<b>DIA 7</b> E: 1/2 tomate aliñado con atún Fideua con gambita y calamar Bacaladilla Fruta del tiempo R. Judías verdes  <b>Recomendación Cena:</b> verduras vapor, carne de ave, fruta.	<b>DIA 8</b> E: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york Potaje de garbanzos Alitas de pollo con zanahorias baby Fruta del tiempo R. Espinacas al ajillo  <b>Recomendación Cena:</b> Ensalada, emperador plancha, yogur.	<b>VALOR SEMANAL:</b>  Energía: <b>781 Kcal</b> Grasa: <b>31,4 g</b> Proteína: <b>32,4 g</b> HC: <b>78,6 g</b>
<b>DIA 11</b> E: Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Tallarines salteados con verduras Bacalao a la romana Fruta del tiempo R. Coliflor con bechamel  <b>Recomendación Cena:</b> tortilla de queso, menestra, fruta.	<b>DIA 12</b> E: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún Entremeses variados con pizza Albóndigas en su jugo con verduras y patatas dado Yogur / Fruta R. Brocoli con ajitos  <b>Recomendación Cena:</b> Sopa de estrellitas, pescado rebozado, fruta.	<b>DIA 13</b> E: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york Lentejas con verduritas Hamburguesa a la plancha con ketchup y patatas chips Fruta del tiempo R. Espinacas al ajillo  <b>Recomendación Cena:</b> Ensalada, pescado azul, fruta.	<b>DIA 14</b> E: Lechuga, tomate, maíz y zanahoria rallada Arroz cubana con tomate Huevo cocido con salchicha fresca Helado / Fruta R. Acelgas salteadas  <b>Recomendación Cena:</b> Menestra, pescado plancha, fruta.	<b>DIA 15</b> E: 1/2 tomate aliñado con atún Sopa de fideos Muslo de pollo a las finas hierbas con patata asada Fruta del tiempo R. Judías verdes  <b>Recomendación Cena:</b> Crema de verduras, carne ave plancha, yogur.	<b>VALOR SEMANAL:</b>  Energía: <b>762 Kcal</b> Grasa: <b>31,1 g</b> Proteína: <b>31,8 g</b> HC: <b>79,1 g</b>
<b>DIA 18</b> E: Lechuga, tomate, maíz, aceitunas y atún Crema de calabaza Delicias de pechuga con patatas fritas Fruta del tiempo R. Puré de calabaza  <b>Recomendación Cena:</b> Ensalada, tortilla francesa con quesito, fruta.	<b>DIA 19</b> E: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún Sopa de cocido Cocido completo Yogur / Fruta R. Acelgas salteadas  <b>Recomendación Cena:</b> ensalada completa, pescado rebozado, fruta.	<b>DIA 20</b> E: Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Arroz de la huerta Merluza al horno en salsa verde Fruta del tiempo R. Brocoli con bechamel  <b>Recomendación Cena:</b> Crema de verduras, carne de ave, fruta.	<b>DIA 21</b> E: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún Lasaña de atún Pescado de lonja (boquerón) Fruta del tiempo R. Puré de verduras  <b>Recomendación Cena:</b> ensalada de tomate, ternera plancha, yogur.	<b>DIA 22</b> E: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york Alubias blancas con arroz Tortilla de patata con loncha de pavo Natillas / Fruta R. Judías verdes  <b>Recomendación Cena:</b> Sopa de letras, pescado azu, lácteo.	<b>VALOR SEMANAL:</b>  Energía: <b>776 Kcal</b> Grasa: <b>30,2 g</b> Proteína: <b>31,4 g</b> HC: <b>78,2 g</b>
<b>DIA 25</b> E: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún Pure de legumbres con verduras Chuletas sajonia con tomate Fruta del tiempo R. Acelgas salteadas  <b>Recomendación Cena:</b> ensalada completa, pescado rebozado, fruta.	<b>DIA 26</b> E: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún Sopa de Estrellitas con jamón y huevo cocido Merluza al horno sobre cama de patatas Yogur / Fruta R. Acelgas salteadas  <b>Recomendación Cena:</b> Puré de salmón y zanahoria, pechuga pollo plancha, macedonia de frutas	<b>DIA 27</b> E: 1/2 tomate aliñado con atún Arroz Caldoso con Costilla Loncha de jamón York, loncha de queso y croquetas de jamón Fruta del tiempo R. Espinacas al ajillo  <b>Recomendación Cena:</b> Verduras plancha, pescado plancha, fruta.	<b>DIA 28</b> E: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún Lentejas Castellana Tortilla de patata con porción de queso Helado / Fruta R. Coliflor al ajillo  <b>Recomendación Cena:</b> Verdura plancha, san jacob, macedonia	<b>DIA 29</b> E: Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Macarrones Napolitana <b>Fajitas de pollo</b> Fruta del tiempo R. Brocoli con bechamel  <b>Recomendación Cena:</b> Ensalada completa, pescado rebozado con patata asada, fruta. ensalada de tomate, ternera plancha, yogur.	<b>VALOR SEMANAL:</b>  Energía: <b>762 Kcal</b> Grasa: <b>31,4 g</b> Proteína: <b>30,8 g</b> HC: <b>79,1 g</b>



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

## Nuestra receta del mes

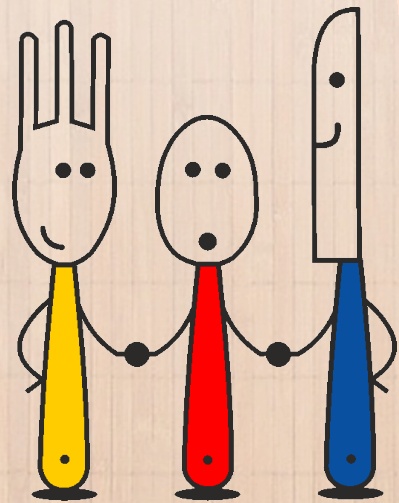
### Salteado de Coles de Bruselas con Boletus

#### Ingredientes

1 boletus edulis mediano-grande, 125 g de coles de bruselas, 1 diente de ajo, un poco de vino blanco, 1/2 cucharadita de vinagre de manzana, 1 cucharadita de miel, 1/2 cucharadita de salsa Worcestershire, aceite de oliva virgen extra, pimienta negra, tomillo, salvia, sal.

#### Preparación

Lavar las coles de bruselas con suavidad, retirar las hojas externas y escaldar en agua hirviendo durante menos de 1 minuto. Escurrir rápidamente y enfriar. Cortar por la mitad. Pelar y picar el diente de ajo. Limpiar bien el boletus si no viniera ya listo para cocinar. Calentar un poco de aceite en una buena sartén o plancha y dorar ligeramente el ajo. Añadir las coles de bruselas y saltear a fuego vivo unos 5 minutos. Incorporar el boletus, mezclando bien, y regar con un poco de vino blanco. Salpimentar y sazonar con las hierbas aromáticas. Saltear el conjunto. Mezclar el vinagre de manzana con la miel, la salsa worcestershire y un poco de aceite de oliva y añadir antes de servir.



### Adivina adivinanza:

Sin ser árbol, tengo hojas  
sin ser bestia, un buen lomo  
y mi nombre en cada lomo





# COLECTIVIDADES JUAN XXIII

## MENÚ NOVIEMBRE 2024 - VALENCIÀ



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	TOTS ELS DIES: Hi haurà a disposició dels xiquets que així ho vullguen:  FRUITA DEL TEMPS			<b>DIA 1</b>  <b>FESTA</b>
<b>DIA 4</b> E: Encisam, cogombre, espàrrecs, olives i tonyina Fesols amb arròs Truita de creïlla amb tallada de formatguet Fruita del temps R. Floricol amb alls	<b>DIA 5</b> E: Encisam, tomaca, dacsà i carlota ratllada Macarrons carbonara Salmó a la planxa en salsa mery Gelats R. Brocoli amb beixamel	<b>DIA 6</b> E: Encisam, tomaca, dacsà, olives i tonyina Guisat de costella croquetes de pernil i tallada de titot Suc de taronja natural R. Bledes saltades	<b>DIA 7</b> E: 1/2 tomaca amb tonyina Fideua amb gambeta i calamar Abadeget Fruita del temps R. Bajoquetes	<b>DIA 8</b> E: Encisam, dacsà, carlota ratllada, formatge i pernil york Potatge de cigrons Alitas de pollastre a la planxa amb carlotes baby Fruita del temps R. Espinacs amb alls
<b>DIA 11</b> E: Encisam, tomaca, cogombre i olives Tallarines saltats amb verdures Abadejo a la romana Fruita del temps R. Floricol amb beixamel	<b>DIA 12</b> E: Encisam, cogombre, espàrrecs, olives i tonyina Entremesos variats amb pizza Mandonguilles en el seu suc amb verdures i creïlles donat Iogurt R. Brocoli	<b>DIA 13</b> E: Encisam, dacsà, carlota ratllada, formatge i pernil york Llenties amb verdures Hamburguesa a la planxa amb quetxup i creïlles xips Fruita del temps R. Espinacs amb alls	<b>DIA 14</b> E: Encisam, tomaca, dacsà i carlota ratllada Arròs cubana amb tomaca Ou bullit amb salsitxa fresca Gelats R. Bledes saltades	<b>DIA 15</b> E: 1/2 tomaca amb tonyina Sopa de fideus Cuixa de pollastre a les fines herbes amb creïlla torrada Fruita del temps R. Fesols verds
<b>DIA 18</b> E: Encisam, tomaca, dacsà, olives i tonyina Puré de carabassa Delícies de pit amb creïlles fregides Fruita del temps R. Puré de carabassa	<b>DIA 19</b> E: Encisam, cogombre, espàrrecs, olives i tonyina Sopa d'olla Olla completa Iogurt R. Bledes saltades	<b>DIA 20</b> E: Encisam, tomaca, cogombre i olives Arròs de l'horta Lluç al forn en salsa verda Fruita del temps R. Brocoli amb beixamel	<b>DIA 21</b> E: Encisam, cogombre, espàrrecs, olives i tonyina Lasanya de tonyina Peix de llotja Fruita del temps R. Pure de verdures	<b>DIA 22</b> E: Encisam, dacsà, carlota ratllada, formatge i pernil york Fesols amb arròs Truita de creïlla i tallada de titot Crema R. Fesols verds
<b>DIA 25</b> E: Encisam, cogombre, espàrrecs, olives i tonyina Pure de llegums amb verdures Xulles Saxònia amb tomaca Fruita del temps R. Bledes saltades	<b>DIA 26</b> E: Encisam, cogombre, espàrrecs, olives i tonyina Sopa d'Estrellitas lluç al forn sobre llit de creïlles Iogurt R. Bledes saltades	<b>DIA 27</b> E: 1/2 tomaca amb tonyina Arròs caldoso en costella Tallada de pernil york, tallada de formatge i croquetes de pernil Fruita del temps R. Espinacs amb alls	<b>DIA 28</b> E: Encisam, cogombre, espàrrecs, olives i tonyina Llenties Castellana Truita de creïlla amb porció de formatguet Gelats R. Floricol amb alls	<b>DIA 29</b> E: Encisam, tomaca, cogombre i olives  Macarrons Napolitana Fajitas de pollastre Fruita del temps R. Brocoli amb beixamel

