

 GRUPO JUAN XXIII COLECTIVIDADES JUAN XXIII COLEGIO MIGUEL HERNANDEZ MENÚ FEBRERO 2025					
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		
DIA 3 E: Lechuga, tomate, maíz, aceitunas y atún. Judías blancas estofadas Lomo adobado a la plancha con zanahorias baby Fruta del tiempo R. Acelgas salteadas Recomendación Cena: Ensalada de tomate, totilla francesa con york, fruta	DIA 4 E: Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Arroz de la huerta Croquetas de jamón, Loncha de jamón york y porción de quesito Yogur /Fruta R. Espinacas al ajillo Recomendación Cena: Ensalada completa, Filete ternera plancha, Fruta	DIA 5 E: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york. Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo R. Coliflor con bechamel Recomendación Cena: Verdura plancha, pescado al horno, Yogur.	DIA 6 E: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún Lacitos Boloñesa Pescado de Lonja (Boquerón) Zumo de naranja natural R. Judías verdes Recomendación Cena: Ensalada completa, pollo plancha y fruta.	DIA 7 E: Lechuga, tomate, maíz y zanahoria rallada Entremeses variados (con empanadilla) Albóndigas en su jugo con verduras y patatas dado Fruta del tiempo R. Brocoli con ajitos Recomendación Cena: Ensalada completa, pescado azul, fruta.	VALOR SEMANAL: Energia: 774 Kcal Grasa: 29,1 g Proteína: 32,4 g HC: 79,6 g
DIA 10 E: Lechuga, tomate, maíz, aceitunas y atún. Lentejas Castellana Tortilla española con loncha de pavo Fruta del tiempo R. Judías verdes Recomendación Cena: Crema de zanahoria, carne ave plancha, yogur.	DIA 11 E: 1/2 tomate aliñado con atún Fideua con gambita y calamar Merluza al horno con salsa verde Yogur /Fruta R. Coliflor al ajillo Recomendación Cena: Puré de verduras, San jacob, fruta	DIA 12 E: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york. Patatas a la Riojana Chuletas Sajonia con guisantes salteados Fruta del tiempo R. Acelgas salteadas Recomendación Cena: Ensalada completa, pescado a la plancha, Macedonia de frutas	DIA 13 E: Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Tiburones napolitana Pescado de lonja (Bacaladilla) Fruta del tiempo R. Brocoli con bechamel Recomendación Cena: Crema de champiñón, Filete ternera plancha, fruta.	DIA 14 E: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún Puré de calabacín Fajitas de pollo Natillas/Fruta R. Puré de calabacín Recomendación Cena: Ensalada completa, Merluza plancha,, fruta.	VALOR SEMANAL: Energia: 779 Kcal Grasa: 30,4 g Proteína: 31,3 g HC: 78,4 g
DIA 17 E: Lechuga, tomate, maíz y zanahoria rallada Tallarines salteados con verduras Pescado de Lonja (Boquerón) Fruta del tiempo R. Coliflor con bechamel Recomendación Cena: Crema de verduras, Filete carne plancha, yogur.	DIA 18 E: 1/2 tomate aliñado con atún Lentejas con verduras Magro en tacos con salsa de tomate Yogur/ Fruta R. Espinacas al ajillo Recomendación Cena: Ensalada completa, pescado plancha, fruta.	DIA 19 E: Lechuga, tomate, maíz, aceitunas y atún. Arroz cubana con tomate Huevo cocido con salchichas Fruta del tiempo R. Brocoli con ajitos Recomendación Cena: Sopa de fideos, carne de ave plancha, fruta.	DIA 20 E: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york. Puré de legumbres con verduras Muslo de pollo a las finas hierbas con patata asada Helado/Fruta R. Acelgas salteadas Recomendación Cena: Crema de espinacas, Merluza rebozada, fruta.	DIA 21 E: Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Lasaña de atún Bacalao a la romana Fruta del tiempo R. Puré de verduras Recomendación Cena: Ensalada completa, San Jacobo, fruta.	VALOR SEMANAL: Energia: 759 Kcal Grasa: 29,3 g Proteína: 31,2 g HC: 78,8 g
DIA 24 E: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york Sopa de fideos con garbanzos Alitas de pollo con patatas fritas Fruta del tiempo R. Coliflor al ajillo Recomendación Cena: Crema de champiñon, pescado plancha, fruta.	DIA 25 E: Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Arroz de pollo y verduras Merluza al horno sobre cama de patatas Yogur / Fruta R. Judías verdes Recomendación Cena: Ensalada, muslitos de pollo empanados, fruta.	DIA 26 E: 1/2 tomate aliñado con atún Espaguetis con atún Tortilla española con porción de quesito Fruta del tiempo R. Brocoli con bechamel Recomendación Cena: Verduras plancha, filete ternera, fruta.	DIA 27 E: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún Olleta Alicantina Hamburguesa a la plancha con ketchup y patatas chips Fruta del tiempo R. Puré de calabacín Recomendación Cena: Ensalada completa, varitas de merluza, lácteo.	DIA 28 DIA NO LECTIVO	VALOR SEMANAL: Energia: 765 Kcal Grasa: 29,1 g Proteína: 31,2 g HC: 78,9 g
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.					

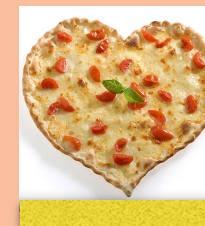


GRUPO
JUAN XXIII

COLECTIVIDADES JUAN XXIII - MENÚ FEBRERO 2025

Nuestra receta del mes

Quiche de queso y tomates cherry en forma de corazón



Ingredientes

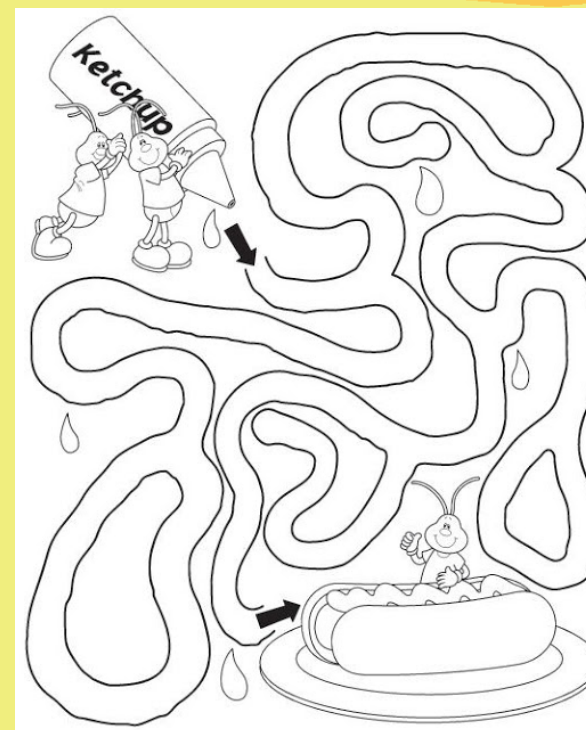
1 Paquete de masa brisa	250 ml. de nata de cocinar	180 gr. de jamón cocido	1 cebolla	200 gr. de tomatitos cherry
3 huevos	125 gr. de queso rallado	Aceite de oliva	Orégano	Sal.

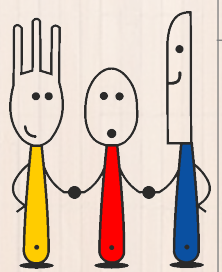
Preparación

- Precaliente el horno a 180°C. Extender la masa en un molde en forma de corazón y darle forma. Recortar los bordes sobrantes, pinchar la base con un tenedor para que no se infle y hornear durante unos 15 minutos a 180°C.
- Picar muy fina la cebolla. Poner un chorrito de aceite en una sartén a fuego medio, freír la cebolla hasta que esté transparente y agregar el jamón cortado en trocitos, fríe todo junto un par de minutos y resérvalo.
- Bate los huevos y añade la nata hasta formar una mezcla homogénea. Incorpora la mezcla anterior, echa orégano y sal al gusto.
- Precalienta el horno a 180°C Vierte la mezcla sobre la masa brisa. Corta los tomates cherry por la mitad, o en cuartos, y repártelos por la masa para que queden homogéneos. Espolvorea el queso por encima.
- Hornea durante unos 15 minutos, hasta que la quiche esté cuajada (puedes comprobarlo pinchándola con un palillo). Servir caliente..

Adivina adivinanza:

Por dentro carbón,
por fuera madera,
en tu maletón
voy a la escuela





DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	TOTS ELS DIES: Hi haurà a disposició dels xiquets que així ho vullguen: FRUITA DEL TEMPS			
DIA 3 E: Encisam, tomaca, dacsas, olives i tonyina. Judias blanques estofades Llom adobat a la planxa amb carlotes baby Fruita del temps R. Bledes saltades	DIA 4 E: Encisam, tomaca, cogombre i olives Arròs de l'horta Rodanxa de pernil york, porció de quesito i croquetes de pernil Iogurt R. Espinacs amb allada	DIA 5 E: Encisam, dacsas, carlota ratllada, formatge i pernil york. Sopa de bullit Cuit complet Fruita del temps R. Coliflor amb beixamel	DIA 6 E: Encisam, cogombre, espàrrecs, olives i tonyina Lacitos bolonyesa Peix de llotja (boquerón) Suc de taronja natural R. Judias verds	DIA 7 E: Encisam, tomaca, dacsas i carlota ratllada Entremesos variats (amb pastisset) Mandonguilles en el seu suc amb verdures i creïlles Fruita del temps R. Brocoli amb ajitos
DIA 10 E: Encisam, tomaca, dacsas, olives i tonyina. Llenties Castellana Truita Espanyola amb rodanxa de polit Fruita del temps R. Judias verds	DIA 11 E: 1/2 tomaca amanida amb tonyina Fideua amb gambita i calamar Lluç al forn en salsa verda Iogurt R. Coliflor amb allada	DIA 12 E: Encisam, dacsas, carlota ratllada, formatge i pernil york. Creïlles a la Riojana Xulles Saxònia amb pèsols Fruita del temps R. Bledes saltades	DIA 13 E: Encisam, tomaca, cogombre i olives Taurons Napolitana bolonyesa Abadeget Fruita del temps R. Brocoli amb beixamel	DIA 14 E: Encisam, cogombre, espàrrecs, olives i tonyina Purè de carabasseta Fajitas de pollastre Crema R. Purè de carabasseta
DIA 17 E: Encisam, tomaca, dacsas i carlota ratllada Tallarines saltades amb verdures Peix de llotja (boquerón) Fruita del temps R. Coliflor amb beixamel	DIA 18 E: 1/2 tomaca amanida amb tonyina Llenties amb verdures Magre en tacs amb salsa de tomaca Iogurt R. Espinacs amb allada	DIA 19 E: Encisam, tomaca, dacsas, olives i tonyina. Arròs cubana amb tomaca Ou cuit amb salsitxes Fruita del temps R. Brocoli amb ajitos	DIA 20 E: Encisam, dacsas, carlota ratllada, formatge i pernil york. Purè de llegums amb verdures Cuixa de pollastre a les fines herbes amb creïlla rostida Gelats R. Bledes saltades	DIA 21 E: Encisam, tomaca, cogombre i olives Lasanya de tonyina Bacallà a la romana Fruita del temps R. Purè de verdures
DIA 24 E: Encisam, dacsas, carlota ratllada, formatge i pernil york Sopa amb fideus i cigrons Alitas de pollastre amb creïlles fregides Fruita del temps R. Coliflor amb allada	DIA 25 E: Encisam, tomaca, cogombre i olives Arròs de pollastre i verdures Lluç al forn sobre llit de creïlles Iogurt R. Judias verds	DIA 26 E: 1/2 tomaca amb tonyina Espaguetis amb tonyina Truita espanyola amb porció de quesito Fruita del temps R. Brocoli amb beixamel	DIA 27 E: Encisam, cogombre, espàrrecs, olives i tonyina Olleta Alcantina Hamburguesa a la planxa amb quètxup i creïlles xips Fruita del temps R. Pure de calabacín	DIA 28 