

 GRUPO JUAN XXIII COLECTIVIDADES JUAN XXIII COLEGIO MIGUEL HERNANDEZ 					
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	VALOR NUTRICIONAL
TODOS LOS DÍAS: Habrá a disposición de los niños que así lo quieran: FRUTA DEL TIEMPO	Menús elaborados con productos de cercanía y productos ecológicos		Se acompañará el menú diariamente con pan		
<u>DIA 3</u> E: Lechuga, tomate, maíz, aceitunas y atún Puré de calabaza Chuletas Sajonia plancha con zanahorias baby Fruta del tiempo R. Puré de calabaza Recomendación Cena: Ensalada completa, tortilla francesa con quesito, fruta.	<u>DIA 4</u> E: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún Macarrones Carbonara Croquetas de jamón , con loncha de york y de queso Yogur / Fruta R. Judías verdes Recomendación Cena: Crema de calabacín, Merluza al horno, fruta.	<u>DIA 5</u> E: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york Judías viudas con arroz Merluza al horno sobre cama de patatas Fruta del tiempo R. Brocoli con bechamel Recomendación Cena: Menestra de verduras, filete ternera plancha, fruta.	<u>DIA 6</u> E: 1/2 tomate aliñado con atún Sopa de fideos con garbanzos Muslo de pollo a las finas hierbas con patata asada Fruta del tiempo R. Coliflor al ajillo Recomendación Cena: Verduras plancha, pescado azul, fruta.	<u>DIA 7</u> E: Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Arroz a banda Tortilla española con loncha de queso Natillas/ Fruta R. Espinacas al ajillo Recomendación Cena: Judías salteadas, carne ave plancha, yogur	VALOR SEMANAL: Energia: 780 Kcal Grasa: 28,4 g Proteína: 30,6 g HC: 79,1 g
<u>DIA 10</u> E: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york Sopa de fideos con jamón Hamburguesa a la plancha con kepthucp y p. chips Fruta del tiempo R. Coliflor con bechamel Recomendación Cena: Ensalada de tomate y atún, lenguado plancha, fruta.	<u>DIA 11</u> E: Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Potaje de garbanzos Tortilla española con loncha de pavo Yogur / Fruta R. Acelgas salteadas Recomendación Cena: Ensalada completa, filete ternera plancha, fruta.	<u>DIA 12</u> E: Lechuga, tomate, maíz, aceitunas y atún Fideua con gambita y calamar Bacalao rebozado Fruta del tiempo R. Judías verdes Recomendación Cena: Crema de zanahoria, tortilla francesa, fruta.	<u>DIA 13</u> E: Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Lentejas Castellana Pechuga de pollo a la plancha con pure de patatas Zumo de naranja natural R. Brocoli con ajitos Recomendación Cena: Verduras plancha, pescado azul, Fruta.	<u>DIA 14</u> E: Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Tiburones con atún Merluza a la plancha con salsa mery Fruta del tiempo R Espinacas con bechamel Recomendación Cena: Ensalada de tomate y queso fresco, lomo fresco plancha, yogur.	VALOR SEMANAL: Energia: 770 Kcal Grasa: 29,5 g Proteína: 30,1 g HC: 78,3 g
<u>DIA 17</u> E: 1/2 tomate aliñado con atún Puré de legumbres con verduras Escalope vienes con tomate Fruta del tiempo R. Coliflor al ajillo Recomendación Cena: Verdura plancha, boquerones, yogur.	<u>DIA 18</u> E: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún Arroz de la huerta Tortilla española con porción de quesito Yogur/ Fruta R. Acelgas salteadas Recomendación Cena: Ensalada completa, Filete ternera plancha, fruta.	<u>DIA 19</u> FESTIVO SAN JOSÉ	<u>DIA 20</u> E: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo R. Espinacas al ajillo Recomendación Cena: Espinacas salteadas con jamon, merluza empanada, fruta.	<u>DIA 21</u> E: Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Lasaña de atún Pescado de Lonja (Boquerón) Fruta del tiempo R. Puré de verduras Recomendación Cena: Puré de verduras, Tortilla francesa, yogur.	VALOR SEMANAL: Energia: 768 Kcal Grasa: 29,6 g Proteína: 30,7 g HC: 79,6 g
<u>DIA 24</u> E: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york Lentejas Castellana Merluza horno sobre cama de patatas Fruta del tiempo R. Judías verdes Recomendación Cena: Ensalada de tomate y atún, carne ave plancha, fruta.	<u>DIA 25</u> E: Lechuga, tomate, maíz, aceitunas y atún Arroz tres delicias pechugas de pollo en salsa dulce Helado/ Fruta R. Coliflor con bechamel Recomendación Cena: crema de verduras, pescado azul, fruta.	<u>DIA 26</u> E: lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york Macarrones Boloñesa Bacaladilla Fruta del tiempo R. Brocoli con ajitos Recomendación Cena: Menestra de verduras. tortilla con queso, yogur.	<u>DIA 27</u> E: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york Entremeses variados (con empanadilla horno) Albóndigas en su jugo con verduras y patatas dado Yogur/ Fruta R. Acelgas salteadas Recomendación Cena: Espinacas salteadas con jamon, merluza empanada, fruta.	<u>DIA 28</u> E: 1/2 tomate aliñado con atún Olleta Alicantina Tortilla española con porción de queso Fruta del tiempo R. Espinacas al ajillo Recomendación Cena: Ensalada completa, Filete ternera plancha, fruta.	VALOR SEMANAL: Energia: 778 Kcal Grasa: 29,4 g Proteína: 31,3 g HC: 78,5 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.

Nuestra receta del mes

PATATAS A LO POBRE

Ingredientes:

- 400 gr. de patatas.
- 200 gr. de cebolla.
- 1 pimiento verde.
- 1 pimiento rojo.
- 3 dientes de ajo.
- 3 cucharadas soperas de vinagre.
- Aceite de oliva.

Preparación:

Empezamos pelando la cebolla, la cual lavaremos antes de cortar para que no nos lloren tanto los ojos. Luego la trocamos en trocitos pequeños.

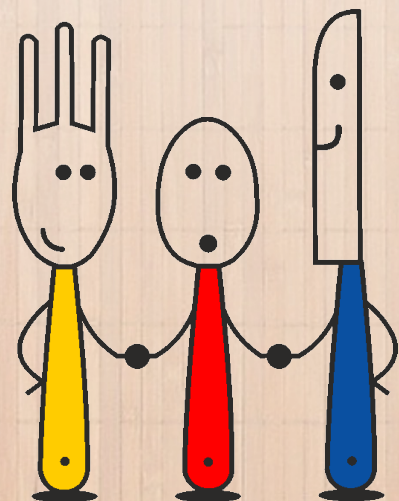
Poned a calentar una sartén con un buen chorrito de aceite y empezar a pocharla.

Mientras se hace la cebolla, lavamos y cortamos las patatas en pequeños trozos. Cuando la cebolla esté bien dorada y transparente, agregaremos las patatas para que también se doren. Ir removiendo de vez en cuando para que queden bien bañadas por el aceite. Ponemos el fuego a medio y lo dejamos hacer 15 minutos.

Cortamos los pimientos en tiras a lo largo. Dichas tiras también las cortaremos en tiras más pequeñas que añadiremos a la sartén con el resto de ingredientes que estamos preparando. Remover bien y rehogar los pimientos en el aceite. Ahora poner un poco de sal.

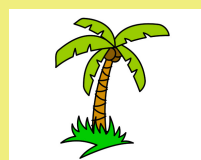
Seguimos con los dientes de ajo en trocitos muy pequeños. Lo agregamos a la sartén y a continuación agregar las cucharas soperas de vinagre.

Dejaremos hacerse diez minutos. Hay que removerlo a menudo cada dos o tres minutos para que no se queden pegados los ingredientes.



Adivina adivinanza:

Palo alto y muy delgado
con lucida cabellera que el viento mece
en la playa mientras juega con la arena.

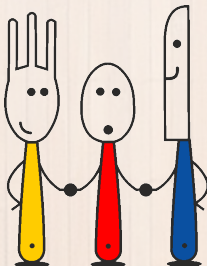




- COLORES
- DIVERSION
- GLOBOS
- JUGUETES
- MARITIMI
- MUSICA
- NARIZ
- SOMBRERO
- SONRISAS
- TITE

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





DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
TOTS ELS DIES: Hi haurà a disposició dels xiquets que així ho vullguen: FRUITA DEL TEMPS				
<u>DIA 3</u> E: Encisam, tomaca, dacsà, olives i tonyina Pure de carabassa Xulles Saxònia amb carlotes baby Fruita del temps R Pure de carabassa	<u>DIA 4</u> E: Encisam, dacsà, carlota ratllada, formatge i pernil york Macarrons carbonara Croquetes amb rodanxa de jamon i de formatge Fruita del temps R. Judias verds	<u>DIA 5</u> E: Encisam, dacsà, carlota ratllada, formatge i pernil york Judias amb arròs Lluç al forn sobre llit de creïlles Fruita del temps R. brocoli amb beixamel	<u>DIA 6</u> E: 1/2 tomaca amb tonyina Sopa de fideus amb cigrons Cuixa de pollastre a les fines herbes amb creïlla torrada Fruita del temps R. Coliflor amb allada	<u>DIA 7</u> E: Encisam, tomaca, dacsà i carlota Arròs a banda Truita espanyola amb tallada de formatge Crema R. Espinacs amb allada
<u>DIA 10</u> E: Encisam, dacsà, carlota ratllada, formatge i pernil york Sopa de fideus amb pernil Hamburguesa planxa amb quetxup i creïlles xips Fruita del temps R. Floricol amb beixamel	<u>DIA 11</u> E: Encisam, tomaca, cogombre i olives Potatge de cigrons Truita espanyola amb tallada de titot Iogurt R. Bledes saltades.	<u>DIA 12</u> E: Encisam, tomaca, dacsà, olives i tonyina Fideua amb gambeta i calamar Bacallà a la romana Fruita del temps R. Judias verds	<u>DIA 13</u> E: Encisam, tomaca, dacsà i carlota Llentilles castellana Pit de pollastre a la planxa amb puré de creïlles Suc de taronja natural R. Brocoli amb ajitos	<u>DIA 14</u> E: Encisam, tomaca, cogombre i olives Taurons amb tonyina Lluç a la planxa amb salsa mery Fruita del temps R Espinacs amb beixamel
<u>DIA 17</u> E: 1/2 tomaca amb tonyina Pure de Llegums amb verdures Escalopa vens amb tomaca Fruita del temps R. Coliflor amb allada	<u>DIA 18</u> E: Encisam, cogombre, espàrrecs, olives i tonyina Arròs de l'horta Truita espanyola amb porció de formatget Iogurt R. Bledes saltades	<u>DIA 19</u> FESTIU SAN JOSE	<u>DIA 20</u> E: Encisam, dacsà, carlota ratllada, formatge i pernil york Sopa d'olla Olla completa Fruita del temps R. Espinacs amb allad	<u>DIA 21</u> E: Encisam, tomaca, dacsà i carlota Lasanya de tonyina Peix de Llotja boquerón Fruita del temps R. Puré de verdures
<u>DIA 24</u> E: Encisam, dacsà, carlota ratllada, formatge i pernil york Llentilles castellana Lluç al forn sobre llit de creïlles Fruita del temps R.Judias verds	<u>DIA 25</u> E: Encisam, tomaca, dacsà, olives i tonyina Arròs tres delícies Pit de pollastre en salsa Gelat R. Floricol amb beixamel	<u>DIA 26</u> E: encisam, dacsà, carlota ratllada, formatge i pernil york Macarrons bolonyesa Abadeget Fruita del temps R. Brocoli amb ajitos	<u>DIA 27</u> E: Encisam, dacsà, carlota ratllada, formatge i pernil york Entremesos variats (amb pastisset) Mandonguilles en el seu suc amb verdures i creïlles Iogurt R. Bledes saltades	<u>DIA 28</u> E: Encisam, dacsà, carlota ratllada, formatge i pernil york Oleta Alcantina Truita de formatge amb porció de formatget Fruita del temps R. Espinacs amb allad