

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	VALOR NUTRICIONAL
Todos los dias habrá a disposición de los niños que lo quieran Fruta del tiempo	Las frutas de temporada que se servirán durante este mes serán: Manzana, melón, Sandia, plátano, pera, uva.	DIA 1 Ensalada de: Lechuga, maíz y brotes de soja Guisado de rape Chuletas Sajonia con guisantes salteados Fruta del tiempo R. Espinacas al ajillo Pan Recomendación Cena: Crema de verduras, tortilla francesa, yogur.	DIA 2 Ensalada de: tomate, caballa y aceitunas Ensalada de pasta integral Jamoncitos de pollo al limón con zanahoria Fruta del tiempo R. Coliflor con bechamel Pan integral Recomendación Cena: Ensalada completa, tortilla francesa, fruta.	DIA 3 Ensalada César Crema de legumbres con verduras Tortilla española con ratatouille Fruta del tiempo R. Puré de verduras Pan Recomendación Cena: Ensalada completa, pescado plancha, fruta.	VALOR SEMANAL: Energia: 740 Kcal Grasa: 30,6 g Proteína: 31,9 g HC: 79,1 g
DIA 6 Ensalada de: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york Macarrones ECO carbonara Bacaladilla con verduras crudité Fruta del tiempo R. Brocoli al ajillo Pan Recomendación Cena: Ensalada completa, carne de ave plancha, fruta.	DIA 7 Ensalada de: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún. Arroz cubana con tomate Huevo cocido con salchicha fresca Yogur / Fruta R. Judías verdes Pan integral Recomendación Cena: Verduras vapor, pescado, yogur.	DIA 8 Ensalada de: mezclum con manzana y tomates cherry Puré de calabacín Lomo adobado a la plancha con zanahorias baby Fruta del tiempo R. Puré de calabacín Pan Recomendación Cena: Ensalada, pescado azul, fruta.	DIA 9 FESTIVO	DIA 10 Ensalada de: Lechuga, maíz y brotes de soja Sopa de pescado con garbanzos Alitas de pollo con menestra de verduras Fruta del tiempo R. Espinacas con bechamel Pan Recomendación Cena: Verdura plancha, torilla francesa con queso , Fruta .	VALOR SEMANAL: Energia: 770 Kcal Grasa: 31,4 g Proteína: 31,7 g HC: 79,6 g
DIA 13 Ensalada de: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york Lentejas con verduritas y arroz integral Tortilla de calabacín con loncha de jamón york Fruta del tiempo R. Coliflor al ajillo Pan Recomendación Cena: Ensalada completa, pescado plancha, Fruta	DIA 14 Ensalada de: tomate, caballa y aceitunas Fideua con gambita y calamar Merluza al horno con tomate natural Yogur / Fruta R. Brocoli con bechamel Pan integral Recomendación Cena: Crema de verduras, carne de ave plancha, fruta.	DIA 15 Ensalada de: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún. Entremeses variados Albóndigas caseras en su jugo con verduritas y patatas dado Zumo de naranja natural R. Acelgas salteadas Pan Recomendación Cena: Verdura al vapor, pescado rebozado, yogur.	DIA 16 Ensalada de: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york Olleta Alicantina Escalope vienes al horno con guisantes salteados Fruta del tiempo R. Espinacas al ajillo Pan integral Recomendación Cena: Ensalada completa, pescado azul y fruta.	DIA 17 Ensalada de: mezclum con manzana y tomates cherry Ensalada de pasta de color Magro en tacos con salsa de tomate casera Fruta del tiempo R. Coliflor con bechamel Pan Recomendación Cena: Ensalada completa, Merluza plancha, fruta.	VALOR SEMANAL: Energia: 780 Kcal Grasa: 30,7 g Proteína: 32,1 g HC: 78,9 g
DIA 20 Ensalada de: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún. Tallarines ECO salteados con verduritas Abadejo a la plancha en salsa mery Fruta del tiempo R. Judías verdes Pan Recomendación Cena: Crema de verduras, filete ternera plancha, Yogur.	DIA 21 Ensalada de: Lechuga, maíz y brotes de soja Sopa de fideos con garbanzos Pollo asado a las finas hierbas con patata al horno Fruta del tiempo R. Brocoli al ajillo Pan integral Recomendación Cena: Ensalada completa, pescado plancha, Fruta	DIA 22 Ensalada de: mezclum con manzana y tomates cherry Arroz de la huerta Huevos cocidos con atún y salsa de tomate casera Fruta del tiempo R. Espinacas con bechamel Pan Recomendación Cena: Ensalada, carne de ave plancha, fruta.	DIA 23 Ensalada de: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york Lasaña de atún Pescado de lonja (boquerón) con tomatitos cherry Fruta del tiempo R. Puré de verduras Pan integral Recomendación Cena: Verdura al vapor, ternera empanada, yogur.	DIA 24 Ensalada de: tomate, caballa y aceitunas Puré de hortalizas Lomo fresco a la plancha con ratatouille Helado / Fruta R. Coliflor al ajillo Pan Recomendación Cena: Ensalada completa, pescado plancha, fruta.	VALOR SEMANAL: Energia: 760 Kcal Grasa: 30,6 g Proteína: 32,4 g HC: 79,4 g
DIA 27 Ensalada de: Lechuga, maíz y brotes de soja Espaguetis integrales con salsa de tomate casera Bacaladilla con salteado de judías verdes Fruta del tiempo R. Brocoli con bechamel Pan Recomendación Cena: Ensalada completa, Filete ternera plancha, fruta.	DIA 28 Ensalada César Lentejas ECO Castellana Tortilla española con queso Fruta del tiempo R. Acelgas salteadas Pan integral Recomendación Cena: verduras salteadas, pescado azul, yogur.	DIA 29 Ensalada de: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york Arroz caldoso Merluza a la plancha Yogur / Fruta R. Espinacas al ajillo Pan Recomendación Cena: Crema de verduras, carne ave plancha, Fruta.	DIA 30 Ensalada de: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún. Puré de Calabaza Pechugas de pollo frescas con rebozado casero y patatas fritas Fruta del tiempo R. Puré de calabaza Pan integral Recomendación Cena: Ensalada completa, pescado plancha, Fruta	DIA 31 Ensalada de: mezclum con manzana y tomates cherry Sopa de fideos Lomo a la jardinera con guisantes salteados Fruta del tiempo R.Espinacas al ajillo Pan Recomendación Cena: Ensalada, tortilla francesa con queso, fruta.	VALOR SEMANAL: Energia: 776 Kcal Grasa: 31,2 g Proteína: 30,8 g HC: 78,5 g



GRUPO
JUAN XXIII

COLECTIVIDADES JUAN XXIII - MENÚ OCTUBRE 2025

Nuestra receta del mes

Mini bocados de tortellini empanados

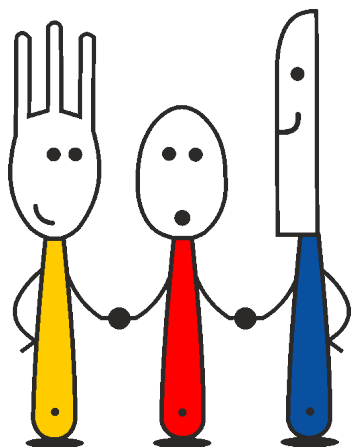
Ingredientes

250g de tortellini frescos rellenos de queso (o de lo que más os guste), 1/2 taza de pan rallado, 1/4 taza de parmesano rallado, 1/2 taza de harina, 2 huevos, aceite y sal.

Preparación

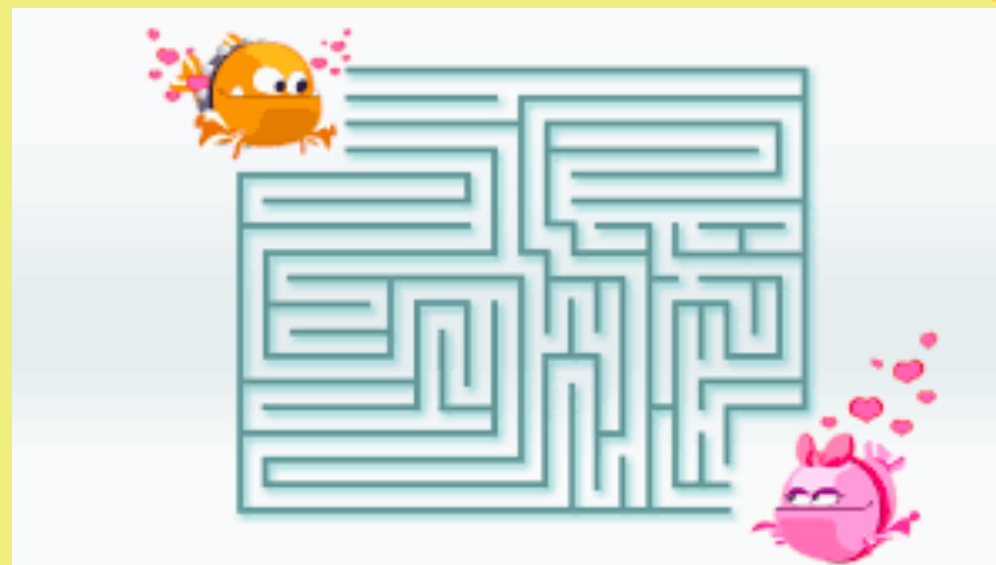
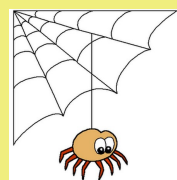
Empezamos empanando los tortellini de pasta fresca. En un plato disponemos el pan rallado mezclado con el parmesano, en otro la harina con una pizca de sal y en otro más los huevos batidos. Ahora, procedemos como cualquier otro empanado, pasando los tortellini primero por la harina, luego por el huevo y luego por el pan rallado.

Por último, freímos los tortellini en abundante aceite de oliva hirviendo durante uno o dos minutos, hasta que se doren. Los dejamos escurrir en un poco de papel de cocina y servimos con un poco más de parmesano rallado y acompañados de salsa marinara o alguna otra salsa de tomate para mojar.



Adivina adivinanza:

En rincones y entre ramas
mis redes voy construyendo
para que las moscas
en ellas vayan cayendo.
¿Quién soy?



GRUPO JUAN XXIII

COLECTIVIDADES JUAN XXIII

MENÚ OCTUBRE

- MENÚ OCTUBRE 2025

2024 - VALENCIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Tots els dies hi haurà a la disposició dels xiquets que ho vulguen Fruita del temps		<u>DIA 1</u> Ensalada de: Encisam, dacsas i brots de soja Guisat de rap Xulles Saxònia amb pèsols saltats Fruita del temps R. Espinacs amb allada Pa	<u>DIA 2</u> Ensalada de: tomaca, verat i olives Ensalada de pasta integral Jamoncitos de pollastre a la llima amb carlota Gelat / Fruita R. Coliflor amb beixamel Pa integral	<u>DIA 3</u> Ensalada César Crema de llegums amb verdures Truita espanyola amb ratatouille Fruita del temps R. Puré de verdures Pa
<u>DIA 6</u> Ensalada de: Encisam, dacsas, carlota ratllada, formatge i pernil york Macarrons ECO carbonara Abadeget amb verdures crudité Fruita del temps R. bròcoli amb allada Pa	<u>DIA 7</u> Ensalada de: Encisam, cogombre, espàrrecs, olives i tonyina. Arròs cubana amb tomaca Ou cuit amb salsitxa fresca Iogurt / Fruita R. Fesols tendres Pa integral	<u>DIA 8</u> Ensalada de: mezclum amb poma i tomaques cherry Puré de carabasseta Llom adobat a la planxa amb carlotes baby Fruita del temps R. Puré de carabasseta Pa	<u>DIA 9</u> FESTIU	<u>DIA 10</u> Ensalada de: Encisam, dacsas i brots de soja Sopa de peix amb cigrons Alitas de pollastre amb menestra de verdures Fruita del temps R. Espinacs amb beixamel Pa
<u>DIA 13</u> Ensalada de: Encisam, dacsas, carlota ratllada, formatge i pernil york Llentilles amb verduretes i arròs integral Truita de carabasseta amb rodanxa de pernil york Fruita del temps R. Coliflor amb allada Pa	<u>DIA 14</u> Ensalada de: tomaca, verat i olives Fideuà amb gambita i calamar Lluç al forn amb tomaca natural Iogurt / Fruita R. Brocoli amb beixamel Pa integral	<u>DIA 15</u> Ensalada de: Encisam, cogombre, espàrrecs, olives i tonyina. Entremesos variats + pastisset de forn Mandonguilles casolanes en el seu suc amb verduretes i creïlles donat Suc de taronja natural R. Bledes saltades Pa	<u>DIA 16</u> Ensalada de: Encisam, dacsas, carlota ratllada, formatge i pernil york Olleta Alacantina Escalopa venesa al forn amb pèsols saltats Fruita del temps R. Espinacs amb allada Pa integral	<u>DIA 17</u> Ensalada de: mezclum amb poma i tomaques cherry Ensalada de pasta de color Magre en tacs amb salsa de tomaca casolana Fruita del temps R. Coliflor amb beixamel Pa
<u>DIA 20</u> Ensalada de: Encisam, cogombre, espàrrecs, olives i tonyina. Tallarines ECO saltades amb verduretes Abadejo a la planxa en salsa mery Fruita del temps R. Fesols tendres Pa	<u>DIA 21</u> Ensalada de: Encisam, dacsas i brots de soja Sopa de fideus amb cigrons Pollastre rostit a les fines herbes amb creïlla al forn Iogurt / Fruita R. Brocoli amb allada Pa integral	<u>DIA 22</u> Ensalada de: mezclum amb poma i tomaques cherry Arròs de l'horta Ous cuits amb tonyina i salsa de tomaca casolana Fruita del temps R. Espinacs amb beixamel Pa	<u>DIA 23</u> Ensalada de: Encisam, dacsas, carlota ratllada, formatge i pernil york Lasanya de tonyina Peix de llotja (aladroc) amb tomatitos cherry Fruita del temps R. Puré de verdures Pa integral	<u>DIA 24</u> Ensalada de: tomaca, verat i olives Puré d'hortalisses Llom fresc a la planxa amb ratatouille Gelat / Fruita R. Coliflor amb allada Pa
<u>DIA 27</u> Ensalada de: Encisam, dacsas i brots de soja Espaguetis integrals amb salsa de tomaca casolana Abadeget amb saltat de fesols tendres Fruita del temps R. Brocoli amb beixamel Pa	<u>DIA 28</u> Ensalada César Llentilles ECO Castellana Truita espanyola amb formatguet Fruita del temps R. Bledes saltades Pa integral	<u>DIA 29</u> Ensalada de: Encisam, dacsas, carlota ratllada, formatge i pernil york Arròs caldós Lluç a la planxa Iogurt / Fruita R. Espinacs amb allada Pa	<u>DIA 30</u> Ensalada de: Encisam, cogombre, espàrrecs, olives i tonyina. Puré de Carabassa Pits de pollastre frescos amb arrebossat casolà i creïlles fregides Fruita del temps R. Puré de carabassa Pa integral	<u>DIA 31</u> Ensalada de: mezclum amb poma i tomaques cherry Sopa de fideus Llom a la jardineria amb pèsols saltats Gelat / Fruita R.Espinacs amb allada Pa

