



GRUPO
JUAN XXIII

ALÉRGENOS



CONTIENE GLUTEN



CRUSTÁCEOS



PESCADO



HUEVOS



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS CON CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



GRANOS DE SÉSAMO



DIÓXIDO DE AZUFRE
Y SULFITOS



ALTRAMUCES



MOLUSCOS

COLECTIVIDADES

JUAN XXIII

MENÚ

DICIEMBRE

2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	VALOR NUTRICIONAL
DÍA 1 - Ensalada César ●●●●● - Alubias con arroz integral ● - Tortilla de calabacín con loncha de york ●● - Fruta del tiempo R. Acelgas salteadas - Pan ● Recomendación Cena: Verduras plancha, pescado azul y yogur	DÍA 2 - Ensalada de: tomate, caballa y aceitunas ● - Macarrones ECO carbonara ●●● - Bacaladilla con verduras en crudité ●● - Yogur / Fruta ● R. Coliflor al ajillo - Pan integral ● Recomendación Cena: Ensalada de tomate, tortilla francesa con queso.Fruta.	DÍA 3 - Ensalada de: Lechuga, maíz y brotes de soja ●● - Arroz cubana con tomate - Huevo cocido con salchicha fresca ●● - Fruta del tiempo R. Espinacas al ajillo - Pan ● Recomendación Cena: Ensalada, filete de lenguado plancha.	DÍA 4 - Ensalada de: mezclum con manzana y tomate cherry ● - Guisado de rape ●●●● - Chuletas Sajonia con guisantes salteados - Fruta del tiempo R. Judías verdes - Pan integral ● Recomendación Cena: Ensalada completa, carne de ave plancha, yogur.	DÍA 5 - Ensalada de: lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york ●● - Sopa de fideos con garbanzos ●●●● - Muslo de pollo a las finas hierbas con patata asada - Fruta del tiempo R. Brocoli con bechamel ● - Pan ● Recomendación Cena: Puré de zanahoria, merluza plancha. Fruta.	VALOR SEMANAL: Energía: 780Kcal Grasa: 28,9 g Proteína: 32,9 g HC: 79,5 g
DÍA 8 ¡FESTIVO!	DÍA 9 - Ensalada César ●●●●● - Olleta Alicantina - Tortilla española con loncha de pavo ●● - Yogur / Fruta ● R. Coliflor con bechamel ●● - Pan integral ● Recomendación Cena: Crema de champiñon, merluza rebozada, fruta.	DÍA 10 - Ensalada de: lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún ●● - Fideua con gambita y calamar ●●●●● - Merluza al horno en salsa verde ●● - Fruta del tiempo R. Acelgas salteadas - Pan ● Recomendación Cena: Crema de verduras, pescado plancha, yogur.	DÍA 11 - Ensalada de: Lechuga, maíz y brotes de soja ●● - 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 de tomate, tortilla francesa con queso. Fruta.	DÍA 12 - Ensalada de: mezclum con manzana y tomate cherry ● - Entremeses variados con empanadilla de horno ●●●●● - Albondigas caseras en su jugo con verduras y patatas dado - Fruta del tiempo R. Judías verdes - Pan ● Recomendación Cena: Ensalada, filete de atún plancha, fruta.	VALOR SEMANAL: Energía: 750Kcal Grasa: 27,8 g Proteína: 32,4 g HC: 79,4 g
DÍA 15 - Ensalada de: tomate, caballa y aceitunas ●● - Pure de legumbres con verduras ● - Lomo fresco a la plancha con zanahorias baby - Fruta del tiempo R. Puré de verduras ● - Pan integral ● Recomendación Cena: Puré de zanahoria, merluza plancha. Fruta.	DÍA 16 - Ensalada de: lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york ●● - Arroz de la huerta - Pescado de lonja (boquerón) con tomatitos cherry ● - Yogur / Fruta ● R. Brocoli bechamel ●● - Pan integral ● Recomendación Cena: Verduras plancha, croquetas de jamón, fruta.	DÍA 17 - Ensalada de: mezclum con manzana y tomate cherry ● - Lentejas ECO Castellana ●● - Tortilla de queso con ratatouille ● - Fruta del tiempo R. Acelgas salteadas - Pan ● Recomendación Cena: Puré de zanahoria, pechuga pollo plancha. Fruta.	DÍA 18 - Ensalada César ●●●●● - Espaguetis con salsa de tomate casera ●● - Fogonero a la romana ●●●● - Fruta del tiempo R. Espinacas al ajillo - Pan integral ● Recomendación Cena: Crema de verduras, filete plancha, yogur.	DÍA 19 - Ensalada de: lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún. ●● - Sopa de fideos integrales y huevo cocido ●●●● - Hamburguesa plancha con ketchup y salteado de judías verdes ●●●●● - Fruta del tiempo R. Coliflor al ajillo - Pan ● Recomendación Cena: Crema de verduras, varitas de merluza, yogur.	VALOR SEMANAL: Energía: 778Kcal Grasa: 28,7 g Proteína: 32,9 g HC: 79,4 g
DÍA 22 ¡MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD!		Todos los dias habrá a disposición de los niños que lo quieran Fruta del tiempo		frutas y hortalizas frescas 5 al día 	

COLECTIVIDADES JUAN XXIII

MENÚ DESEMBRE 2025 - VALENCIÀ

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
DIA 1_ Ensalada César Fesols amb arròs integral Trita de carabasseta amb rodanxa de york Fruita del temps R. Bledes saltades	DIA 2_ Ensalada de: tomaca, verat i olives Macarrons ECO Carbonara Abadeget amb verdures cruditè logurt / Fruita R. Coliflor amb allada Pa integral	DIA 3_ Ensalada de: Encisam, dacsà i brots de soja Arròs cubana amb tomaca Ou cuit amb salsitxes fresques Fruita del temps R. Espinacs amb allada	DIA 4_ Ensalada de: mezclum amb poma i tomaca cherry Guisada de rap Xulles Saxònia amb pésols saltats Fruita del temps R. Judias verds	DIA 5_ Ensalada de: encisam, dacsà, carlota ratllada, formatge i pernil york Sopa de fideus amb cigrons Cuixa de pollastre a les fines herbes amb creïlla rostida Fruita del temps R. Brocoli amb beixamel
DIA 8_ ¡FESTIU!	DIA 9_ Ensalada César Olleta Alacantina Trita espanyola amb rodanxa de polit logurt / Fruita R. Coliflor amb beixamel	DIA 10_ Ensalada de: encisam, cogombre, espàrrecs, olives i tonyina. Fideua amb gambeta i calamar Lluç al forn en salsa verda Fruita del temps R. Bledes saltades	DIA 11_ Ensalada de: Encisam, dacsà i brots de soja Purè de carabassa Pits de pollastre frescos amb arrebossat casolà i creïlles fregides Fruita del temps R. Purè de carabassa	DIA 12_ Ensalada de: mezclum amb poma i tomaca cherry Entremesos variats amb pastisset de forn mandonguilles casolanes en el seu suc amb verdures i creïlles donat Fruita del temps R. Judias verds
DIA 15_ Ensalada de: tomaca, verat i olives Purè de llegums amb verdures Llom fresc a la planxa amb carlotes baby Fruita del temps R. Purè de verdures	DIA 16_ Ensalada de: encisam, dacsà, carlota ratllada, formatge i pernil york Arròs de l'horta Peix de llotja aladroc amb tomaques cherry logurt / Fruita R. bròcoli amb beixamel	DIA 17_ Ensalada de: mezclum amb poma i tomaca cherry Llenties ECO Castellana Trita de formatge amb ratatouille Fruita del temps R. Bledes saltades	DIA 18_ Ensalada César Espaguetis amb salsa de tomaca casolana Fogoner a la romana Fruita del temps R. Espinacs amb allada	DIA 19_ Ensalada de: encisam, cogombre, espàrrecs, olives i tonyina. Sopa amb fideus integrals i ou cuit Hamburguesa a la planxa amb quètxup i saltat de fesols tendres Fruita del temps R. Coliflor amb allada
DIA 22_ ¡MENU ESPECIAL DE NADAL!			TOTS ELS DIES: Hi haurà a disposició dels xiquets que així ho vullguen: FRUITA DEL TEMPS	