

# COLECTIVIDADES JUAN XXIII - MENÚ MARZO 2021

## COLEGIO SAN AGUSTIN



GRUPO  
JUAN XXIII



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	VALOR NUTRICIONAL
<p><b>DIA 1</b></p> <p>E: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york Lentejas Castellana Tortilla francesa con loncha de pavo Fruta del tiempo R. Coliflor al ajillo</p> <p><b>Recomendación Cena:</b> Sopa de letras, pescado plancha, fruta.</p>	<p><b>DIA 2</b></p> <p>E: Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Arroz de la huerta Merluza al horno en salsa de tomate Lácteo R. Judías verdes</p> <p><b>Recomendación Cena:</b> Ensalada, muslitos de pollo empanados, fruta.</p>	<p><b>DIA 3</b></p> <p>E: 1/2 tomate aliñado con atún Ragú de ternera Croquetas de jamón, queso y jamón york Fruta del tiempo R. Brocoli con bechamel</p> <p><b>Recomendación Cena:</b> Verduras plancha, filete ternera, fruta.</p>	<p><b>DIA 4</b></p> <p>E: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún Sopa de Estrellitas Pechuga de pollo a la plancha con pure de patatas Lácteo R. Purrusalda</p> <p><b>Recomendación Cena:</b> Ensalada completa, varitas de merluza, lácteo.</p>	<p><b>DIA 5</b></p> <p>E: Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Espaguetis con atún Fogonero a la romana Fruta del tiempo R. Hervido variado</p> <p><b>Recomendación Cena:</b> Crema de champiñón, hamburguesa plancha, yogur.</p>	<p><b>VALOR SEMANAL:</b></p> <p>Energía: <b>765 Kcal</b> Grasa: <b>29,1 g</b> Proteína: <b>31,2 g</b> HC: <b>78,9 g</b></p>
<p><b>DIA 8</b></p> <p>E: Lechuga, tomate, maíz, aceitunas y atún Puré de calabaza con picatostes Abadejo al horno en salsa verde Fruta del tiempo R. Acelgas salteadas</p> <p><b>Recomendación Cena:</b> Crema de zanahoria, tortilla francesa con queso, fruta.</p>	<p><b>DIA 9</b></p> <p>E: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún Fideua con gambita y calamar Escalope vienes con tomate Melocotón en almíbar R. Espinacas con bechamel</p> <p><b>Recomendación Cena:</b> Crema de calabacín, pechuga de pollo plancha, fruta.</p>	<p><b>DIA 10</b></p> <p>E: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york Sopa de fideos con jamón Muslo de pollo a las finas hierbas con patata asada Lácteo R. Menestra de verduras</p> <p><b>Recomendación Cena:</b> Sopa de estrellitas, pescado plancha y menestra, fruta.</p>	<p><b>DIA 11</b></p> <p>E: 1/2 tomate aliñado con atún Macarrones Carbonara (con nata y bacon) Tortilla francesa con porción de queso Fruta del tiempo R. Coliflor con bechamel</p> <p><b>Recomendación Cena:</b> Verduras plancha, pescado azul, fruta.</p>	<p><b>DIA 12</b></p> <p>E: Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Alubias viudas con arroz Perca al horno sobre cama de patatas Lácteo R. Judías verdes</p> <p><b>Recomendación Cena:</b> Judías salteadas, carne ave plancha, yogur.</p>	<p><b>VALOR SEMANAL:</b></p> <p>Energía: <b>776 Kcal</b> Grasa: <b>29,4 g</b> Proteína: <b>30,7 g</b> HC: <b>79,1 g</b></p>
<p><b>DIA 15</b></p> <p>E: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york Puré de calabacín con picatostes Lomo adobado plancha con guisantes salteados con jamón Fruta del tiempo R. Puré de calabacín</p> <p><b>Recomendación Cena:</b> Ensalada de tomate y atún, emperador plancha, fruta.</p>	<p><b>DIA 16</b></p> <p>E: Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Tallarines salteados con verduras Merluza a la plancha Lácteo R. Brocoli con bechamel</p> <p><b>Recomendación Cena:</b> Ensalada de tomate y queso fresco, lomo fresco plancha, yogur.</p>	<p><b>DIA 17</b></p> <p>E: Lechuga, tomate, maíz, aceitunas y atún Arroz negro Alitas de pollo al horno Fruta del tiempo R. Coliflor al ajillo</p> <p><b>Recomendación Cena:</b> Crema de zanahoria, emperador plancha, fruta.</p>	<p><b>DIA 18</b></p> <p>E: Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Guisado de rape Hamburguesa plancha con ketchup y patatas chips Melocotón en almíbar R. Acelgas salteadas</p> <p><b>Recomendación Cena:</b> Verduras plancha, pescado azul, yogur.</p>	<p><b>DIA 19</b></p> <p><b>FIESTA</b></p>	<p><b>VALOR SEMANAL:</b></p> <p>Energía: <b>760 Kcal</b> Grasa: <b>28,5 g</b> Proteína: <b>31,1 g</b> HC: <b>77,1 g</b></p>
<p><b>DIA 22</b></p> <p>E: 1/2 tomate aliñado con atún Olleta Alicantina Tortilla española con loncha de pavo Fruta del tiempo R. Espinacas con bechamel</p> <p><b>Recomendación Cena:</b> Verdura plancha, carne plancha, yogur.</p>	<p><b>DIA 23</b></p> <p>E: Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Arroz de magro y verduras Bacalao a la romana Lácteo R. Hervido variado</p> <p><b>Recomendación Cena:</b> Ensalada completa, Filete ternera plancha, fruta.</p>	<p><b>DIA 24</b></p> <p>E: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún Entremeses variados (con pizza) Albondigas en su jugo con verduras y patatas dado Fruta del tiempo R. Acelgas salteadas</p> <p><b>Recomendación Cena:</b> Ensalada completa, pescado azul, fruta.</p>	<p><b>DIA 25</b></p> <p>E: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york Lentejas con verduritas Magro en tacos con salsa de tomate Lácteo R. Purrusalda</p> <p><b>Recomendación Cena:</b> espinacas salteadas con jamon, merluza empanada, fruta.</p>	<p><b>DIA 26</b></p> <p>E: Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Lasaña de atún Pescado de Lonja Fruta del tiempo R. Puré de verduras</p> <p><b>Recomendación Cena:</b> Puré de verduras, Tortilla francesa, yogur.</p>	<p><b>VALOR SEMANAL:</b></p> <p>Energía: <b>770 Kcal</b> Grasa: <b>29,2 g</b> Proteína: <b>30,4 g</b> HC: <b>79,4 g</b></p>
<p><b>DIA 29</b></p> <p>E: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york Pure de legumbres con verduras y picatostes Delicias de pechuga con patatas fritas Fruta del tiempo R. Menestra de verduras</p> <p><b>Recomendación Cena:</b> Ensalada de tomate y atún, pescado al horno, fruta.</p>	<p><b>DIA 30</b></p> <p>E: Lechuga, tomate, maíz, aceitunas y atún Arroz cubana con tomate Huevo cocido con salchichas frescas Lácteo R. Coliflor con bechamel</p> <p><b>Recomendación Cena:</b> crema de verduras, lenguado, fruta.</p>	<p><b>DIA 31</b></p> <p>E: lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo R. Hervido variado</p> <p><b>Recomendación Cena:</b> Crema calabacin, pescado plancha con menestra, fruta.</p>	<p><b>TODOS LOS DÍAS:</b></p> <p>Habrà a disposición de los niños que así lo quieran:</p> <p><b>FRUTA DEL TIEMPO</b></p>		<p><b>VALOR SEMANAL:</b></p> <p>Energía: <b>780 Kcal</b> Grasa: <b>29,6 g</b> Proteína: <b>31,5 g</b> HC: <b>78,8 g</b></p>

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

### Torrijas



#### Ingredientes

1 barra de pan de un día o dos antes

1 trozo de piel de limón

aceite de oliva virgen extra de sabor suave para freír

750 mililitros de leche

1 ramita de canela

160 gramos de azúcar más la cantidad necesaria para después espolvorear las torrijas

½ vaina de vainilla

3-4 huevos

#### Preparación

Pon la leche en una olla con el azúcar, la piel de limón, la canela y la vainilla. Ponlo al fuego y cuando rompa a hervir, apaga el fuego, tapa la olla y deja infusionar los ingredientes aromáticos. Reserva la leche hasta que se enfríe, después cuélala y ponla en un recipiente que te resulte práctico para ir mojando el pan.

Bate los huevos hasta que espumen un poco y añade dos o tres cucharadas de leche infusionada, vuelve a batir. Corta el pan en rebanadas de unos dos centímetros y pon abundante aceite en una sartén para freír, pero que no esté excesivamente caliente.

Baña las rebanadas de pan en la leche, dales la vuelta para que se impregnen bien pero que no chorreen. Pásalas después por el huevo batido y de ahí a la sartén. Fríe las torrijas por los dos lados hasta que estén doraditas y cuando las retires, pásalas sobre papel de cocina absorbente para desechar el exceso de aceite.

Una vez que las torrijas están fritas, espolvorea azúcar que si lo deseas puedes mezclar con canela en polvo. Deja enfriar las torrijas antes de su degustación.



### Adivina adivinanza:

Tiene dos patitas  
y no tiene pies.

Plumas de colores y pico también.

Cuando tiene hambre dice "pío"

Cuando tiene frío se mete en el nido.



PARA COLOREAR





DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p><b><u>DIA 1</u></b> E: Encisam, dacsà, carlota ratllada, formatge i pernil york</p> <p>Llenties Castellana Truita francesa amb tallada de titot Fruita del temps</p> <p>R. Floricol amb alls</p>	<p><b><u>DIA 2</u></b> E: Encisam, tomaca, cogombre i olives</p> <p>Arròs de l'horta Lluç al forn en salsa de tomaca Lacti</p> <p>R. Bajoquetes</p>	<p><b><u>DIA 3</u></b> E: 1/2 tomaca amb tonyina</p> <p>Ragu de vedella croquetes de pernil, formatge i pernil york Fruita del temps</p> <p>R. Brocoli amb beixamel</p>	<p><b><u>DIA 4</u></b> E: Encisam, cogombre, espàrrecs, olives i tonyina</p> <p>Sopa d'estreletes Pit de pollastre a la planxa amb puré de creïlles Lacti</p> <p>R. Purrusalda</p>	<p><b><u>DIA 5</u></b> E: Encisam, tomaca, dacsà i carlota</p> <p>Espaguetis amb tonyina Fogoner a la romana Fruita del temps</p> <p>R. Bullit variat</p>
<p><b><u>DIA 8</u></b> E: Encisam, tomaca, dacsà, olives i tonyina</p> <p>puré de carabassa amb rostes Abadejo al forn en salsa verda Fruita del temps</p> <p>R. Bledes saltades</p>	<p><b><u>DIA 9</u></b> E: Encisam, cogombre, espàrrecs, olives i tonyina</p> <p>Fideua amb gambeta i calamar Escalopa vienesa amb tomaca Bresquilla en almívar</p> <p>R. Espinacs amb beixamel</p>	<p><b><u>DIA 10</u></b> E: Encisam, dacsà, carlota ratllada, formatge i pernil york</p> <p>Sopa de fideus amb pernil Cuixa de pollastre a les fines herbes amb creïlla torrada Lacti</p> <p>R. Minestra de verdures</p>	<p><b><u>DIA 11</u></b> E: 1/2 tomaca amb tonyina</p> <p>Macarrons carbonara (amb nata i bacon) Truita francesa amb porció de formatguet Fruita del temps</p> <p>R. Floricol amb beixamel</p>	<p><b><u>DIA 12</u></b> E: Encisam, tomaca, dacsà i carlota</p> <p>Fesols viudes amb arròs Perca al forn sobre llit de creïlles Lacti</p> <p>R. Fesols verds</p>
<p><b><u>DIA 15</u></b> E: Encisam, dacsà, carlota ratllada, formatge i pernil york</p> <p>Puré de carabasseta amb rostes Llom adobat a la planxa amb pésols saltats amb pernil Fruita del temps</p> <p>R. Puré de carabasseta</p>	<p><b><u>DIA 16</u></b> E: Encisam, tomaca, cogombre i olives</p> <p>Tallarines saltats amb verdures Lluç a la planxa Lacti</p> <p>R. Brocoli amb beixamel</p>	<p><b><u>DIA 17</u></b> E: Encisam, tomaca, dacsà, olives i tonyina</p> <p>Arròs negre Pollastre al forn Fruita del temps</p> <p>R. Floricol amb alls</p>	<p><b><u>DIA 18</u></b> E: Encisam, tomaca, dacsà i carlota</p> <p>Guisat de rap Hamburguesa planxa amb quetxup i creïlles xips Bresquilla en almívar</p> <p>R. Bledes saltades</p>	<p><b><u>DIA 19</u></b></p> <p><b>FESTA</b></p>
<p><b><u>DIA 22</u></b> E: 1/2 tomaca amb tonyina</p> <p>Olleta Alacantina Truita espanyola amb tallada de titot Fruita del temps</p> <p>R. Espinacs amb beixamel</p>	<p><b><u>DIA 23</u></b> E: Encisam, tomaca, cogombre i olives</p> <p>Arròs de magre i verdures abadejo a la romana Lacti</p> <p>R. Bullit variat</p>	<p><b><u>DIA 24</u></b> E: Encisam, cogombre, espàrrecs, olives i tonyina</p> <p>Entremesos variats (amb pizza) Mandonguilles en el seu suc amb verdures i creïlles donat Fruita del temps</p> <p>R. Bledes saltades</p>	<p><b><u>DIA 25</u></b> E: Encisam, dacsà, carlota ratllada, formatge i pernil york</p> <p>Llenties amb verduretes Magre amb tomaca Lacti</p> <p>R. Purrusalda</p>	<p><b><u>DIA 26</u></b> E: Encisam, tomaca, dacsà i carlota</p> <p>Lasanya amb tonyina Peix de Llotja Fruita del temps</p> <p>R. Puré de verdures</p>
<p><b><u>DIA 29</u></b> E: Encisam, dacsà, carlota ratllada, formatge i pernil york</p> <p>Puré de llegums amb verdures amb rostes Delícies de pit amb creïlles fregides Fruita del temps</p> <p>R. Minestra de verdures</p>	<p><b><u>DIA 30</u></b> E: Encisam, tomaca, dacsà, olives i tonyina</p> <p>Arròs cubana amb tomaca Ou bullit amb salsitxes fresques Lacti</p> <p>R. Floricol amb beixamel</p>	<p><b><u>DIA 31</u></b> E: encisam, dacsà, carlota ratllada, formatge i pernil york</p> <p>Sopa d'olla Olla completa Fruita del temps</p> <p>R. Bullit variat</p>	<p>TOTS ELS DIES: Hi haurà a disposició dels xiquets que així ho vullguen:  FRUITA DEL TEMPS</p>	

