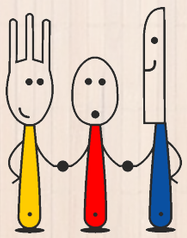
COLECTIVIDADES JUAN XXIII - MENÚ MARZO 2024
COLEGIO SANTA TERESA

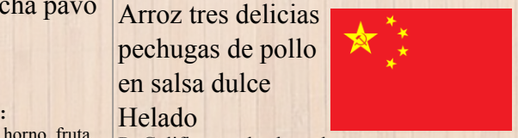
GRUPO JUAN XXIII

Para el alumnado de infantil se triturarán las legumbres y el Ragú de ternera.

Las familias que no deseen la comida triturada para sus hijos deberán notificarlo al centro.



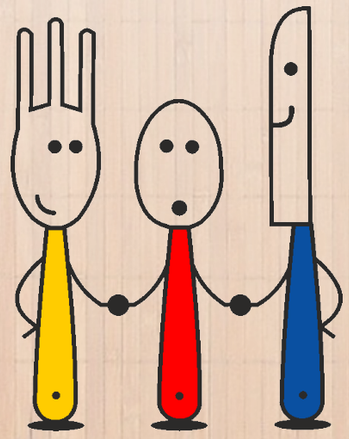
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	VALOR NUTRICIONAL
TODOS LOS DÍAS: Habrá a disposición de los niños que así lo quieran: **FRUTA DEL TIEMPO**	Menús elaborados con productos de cercanía y productos ecológicos			**DIA 1** **E**: Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Lentejas con verduritas Tortilla española con porción de quesito Fruta del tiempo R. Acelgas salteadas **Recomendación Cena:** Crema de champiñón, hamburguesa plancha, yogur.	**VALOR SEMANAL**: Energia: **760 Kcal** Grasa: **29,3 g** Proteina: **30,8 g** HC: **78,9 g**
DIA 4 **E**: Lechuga, tomate, maíz, aceitunas y atún Puré de calabaza Hamburguesa a la plancha con kepthucp y p. chips Fruta del tiempo R. Puré de calabaza **Recomendación Cena:** Ensalada completa, tortilla francesa con quesito, fruta.	**DIA 5** **E**: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún Arroz de la huerta Tortilla francesa con loncha de york Yogur R. Judias verdes **Recomendación Cena:** Crema de calabacín, Merluza al horno, fruta.	**DIA 6** **E**: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york Macarrones Carbonara Buñuelos de bacalao con loncha de queso Fruta del tiempo R. Brocoli con bechamel **Recomendación Cena:** Menestra de verduras, pescado plancha, fruta.	**DIA 7** **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.	**DIA 8** **E**: Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Judías blancas estofadas Merluza al horno sobre cama de patatas Natillas R. Espinacas al ajillo **Recomendación Cena:** Judias salteadas, carne ave plancha, yogur	**VALOR SEMANAL**: Energia: **780 Kcal** Grasa: **28,4 g** Proteina: **30,6 g** HC: **79,1 g**
DIA 11 **E**: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york Sopa de fideos con jamón Lomo fresco plancha con zanahorias baby Fruta del tiempo R. Coliflor con bechamel **Recomendación Cena:** Ensalada de tomate y atún, emperador plancha, fruta.	**DIA 12** **E**: Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Potaje de garbanzos Tortilla española con loncha de pavo Yogur R. Acelgas salteadas **Recomendación Cena:** Ensalada completa, filete ternera plancha, fruta.	**DIA 13** **E**: Lechuga, tomate, maíz, aceitunas y atún Fideua con gambita y calamar Bacaladilla Fruta del tiempo R. Judias verdes **Recomendación Cena:** Crema de zanahoria, tortilla francesa, fruta.	**DIA 14** **E**: Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Guisado de rape con mejillones y almejas 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.	**DIA 15** **E**: Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Pasta de tiburones con atún Salmon 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** Proteina: **30,1 g** HC: **78,3 g**
DIA 18 **E**: 1/2 tomate aliñado con atún Legumbres con verduras Escalope vienes con tomate Fruta del tiempo R. Coliflor al ajillo **Recomendación Cena:** Verdura plancha, carne plancha, yogur.	**DIA 19** **FESTIVO SAN JOSÉ**	**DIA 20** **E**: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún Arroz Caldoso Tortilla española con porción de quesito Fruta del tiempo R. Acelgas salteadas **Recomendación Cena:** Ensalada completa, Filete ternera plancha, fruta.	**DIA 21** **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.	**DIA 22** **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** Proteina: **30,7 g** HC: **79,6 g**
DIA 25 **E**: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york Lentejas Castellana Tortilla de queso con loncha pavo Fruta del tiempo R. Judias verdes **Recomendación Cena:** Ensalada de tomate y atún, pescado al horno, fruta.	**DIA 26** **MENU TEMATICO DE CHINA** **E**: Lechuga, tomate, maíz, aceitunas y atún Arroz tres delicias pechugas de pollo en salsa dulce Helado R. Coliflor con bechamel **Recomendación Cena:** crema de verduras, carne ave plancha, fruta.	**DIA 27** **E**: lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york Macarrones Boloñesa Croquetas de jamon con loncha de jamon y de queso Fruta del tiempo R. Brocoli con ajitos **Recomendación Cena:** Menestra de verduras. pescado plancha, yogur.	**DIA 28** **JUEVES SANTO**	**DIA 29** **VIERNES SANTO**	**VALOR SEMANAL**: Energia: **778 Kcal** Grasa: **29,4 g** Proteina: **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.

GRUPO
JUAN XXIII

COLECTIVIDADES JUAN XXIII - MENÚ MARZO 2024



Nuestra receta del mes

RAGU DE TERNERA

Ingredientes (5 comensales)

- 1- y 1/2 kilos de carne de ternera y trozada
- 500 gramos de zanahorias
- 500 gramos de cebolla
- 1 patata
- 1 ramita de hierbas aromáticas a elección
- 1 cucharadita de manteca o margarina
- 1 lata pequeña de guisantes
- 1 copa de vino tinto
- 3 cucharadas de tomate frito
- Aceite de oliva, sal y pimienta a gusto
- Harina cantidad necesaria

Preparación

Con la carne ya trozada en pequeños bocados, salpimiéntelos, páselos por la harina y rehóguelos en aceite caliente.
En la misma olla sofría la cebolla cortada en dados y las hierbas (tomillo, romero u orégano). Agregue una cucharada sopera de harina y revuelva logrando de esta forma que no se formen grumos.
Agregue el vaso de vino y la carne. Deje cocinar a fuego lento durante 45 minutos y revuelva esporádicamente.
Incorpore luego las zanahorias en rodajas, la patata en cuadraditos y 3 cucharadas soperas de tomate frito.
Deje, a fuego lento siempre, otros 45 minutos y si es necesario agregue agua. Controle en forma constante el punto de la carne.
Un minuto antes de finalizar la cocción del ragú echa los guisantes.

Adivina adivinanza:

Un tipo de fino talle
que con sólo tres colores
ayuda a cruzar la calle
a los niños y mayores.

5 al día
frutas y hortalizas frescas