



COLECTIVIDADES JUAN XXIII - MENÚ NOVIEMBRE 2024

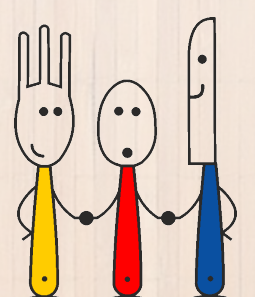
COLEGIO SANTA TERESA



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 | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | VALOR NUTRICIONAL |
|--|---|--|--|--|--|
| <p>Menús elaborados con productos de cercanía y productos ecológicos</p> | <p>Se acompañará el menú diariamente con pan</p> | <p>TODOS LOS DÍAS:</p> <p>Habrà a disposición de los niños que así lo quieran:</p> <p>FRUTA DEL TIEMPO</p> | | <p>DIA 1</p> <p>FIESTA</p> | |
| <p>DIA 4</p> <p>E: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún</p> <p>Alubias con arroz</p> <p>Tortilla española con loncha de queso</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>R. Coliflor al ajillo</p> <p>Recomendación Cena:</p> <p>Crema de champiñones, pescado plancha, yogur.</p> | <p>DIA 5</p> <p>E: Lechuga, tomate, maíz y zanahoria rallada</p> <p>Macarrones carbonara</p> <p>Salmon a la plancha en salsa mery</p> <p>Helado / Fruta</p> <p>R. Brocoli con bechamel</p> <p>Recomendación Cena:</p> <p>Ensalada, ternera plancha, fruta.</p> | <p>DIA 6</p> <p>E: Lechuga, tomate, maíz, aceitunas y atún</p> <p>Guisado de Costilla</p> <p>Croquetas de jamón con loncha de pavo</p> <p>Zumo de naranja natural</p> <p>R. Acelgas salteadas</p> <p>Recomendación Cena:</p> <p>crema de verduras, pescado plancha, yogur.</p> | <p>DIA 7</p> <p>E: 1/2 tomate aliñado con atún</p> <p>Fideua con gambita y calamar</p> <p>Bacaladilla</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>R. Judias verdes</p> <p>Recomendación Cena:</p> <p>verduras vapor, carne de ave, fruta.</p> | <p>DIA 8</p> <p>E: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york</p> <p>Potaje de garbanzos</p> <p>Pechuga de pollo plancha con zanahorias baby</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>R. Espinacas al ajillo</p> <p>Recomendación Cena:</p> <p>Ensalada, emperador plancha, yogur.</p> | <p>VALOR SEMANAL:</p> <p>Energia: 781 Kcal</p> <p>Grasa: 31,4 g</p> <p>Proteina: 32,4 g</p> <p>HC: 78,6 g</p> |
| <p>DIA 11</p> <p>E: Lechuga, tomate, pepino y aceitunas</p> <p>Tallarines salteados con verduras</p> <p>Bacalao a la romana</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>R. Coliflor con bechamel</p> <p>Recomendación Cena:</p> <p>tortilla de queso, menestra, fruta.</p> | <p>DIA 12</p> <p>E: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún</p> <p>Entremeses variados con pizza</p> <p>Albóndigas en su jugo con verduras y patatas dado</p> <p>Yogur / Fruta</p> <p>R. Brocoli con ajitos</p> <p>Recomendación Cena:</p> <p>Sopa de estrellitas, pescado rebozado, fruta.</p> | <p>DIA 13</p> <p>E: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york</p> <p>Lentejas con verduritas</p> <p>Hamburguesa a la plancha con ketchup y patatas chips</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>R. Espinacas al ajillo</p> <p>Recomendación Cena:</p> <p>Ensalada, pescado azul, fruta.</p> | <p>DIA 14</p> <p>E: Lechuga, tomate, maíz y zanahoria rallada</p> <p>Arroz cubana con tomate</p> <p>Huevo cocido con salchicha fresca</p> <p>Helado / Fruta</p> <p>R. Acelgas salteadas</p> <p>Recomendación Cena:</p> <p>Menestra, pescado plancha, fruta.</p> | <p>DIA 15</p> <p>E: 1/2 tomate aliñado con atún</p> <p>Sopa de fideos</p> <p>Muslo de pollo a las finas hierbas con patata asada</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>R. Judias verdes</p> <p>Recomendación Cena:</p> <p>Crema de verduras, carne ave plancha, yogur.</p> | <p>VALOR SEMANAL:</p> <p>Energia: 762 Kcal</p> <p>Grasa: 31,1 g</p> <p>Proteina: 31,8 g</p> <p>HC: 79,1 g</p> |
| <p>DIA 18</p> <p>E: Lechuga, tomate, maíz, aceitunas y atún</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Delicias de pechuga con patatas fritas</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>R. Puré de calabaza</p> <p>Recomendación Cena:</p> <p>Ensalada, tortilla francesa con quesito, fruta.</p> | <p>DIA 19</p> <p>E: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo</p> <p>Yogur / Fruta</p> <p>R. Acelgas salteadas</p> <p>Recomendación Cena:</p> <p>ensalada completa, pescado rebozado, fruta.</p> | <p>DIA 20</p> <p>E: Lechuga, tomate, pepino y aceitunas</p> <p>Arroz de la huerta</p> <p>Merluza al horno en salsa verde</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>R. Brocoli con bechamel</p> <p>Recomendación Cena:</p> <p>Crema de verduras, carne de ave, fruta.</p> | <p>DIA 21</p> <p>E: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún</p> <p>Lasaña de atún</p> <p>Pescado de lonja (boquerón)</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>R. Puré de verduras</p> <p>Recomendación Cena:</p> <p>ensalada de tomate, ternera plancha, yogur.</p> | <p>DIA 22</p> <p>E: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york</p> <p>Alubias blancas con arroz</p> <p>Tortilla de patata con loncha de pavo</p> <p>Natillas / Fruta</p> <p>R. Judias verdes</p> <p>Recomendación Cena:</p> <p>Sopa de letras, pescado azu, lácteo.</p> | <p>VALOR SEMANAL:</p> <p>Energia: 776 Kcal</p> <p>Grasa: 30,2 g</p> <p>Proteina: 31,4 g</p> <p>HC: 78,2 g</p> |
| <p>DIA 25</p> <p>E: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún</p> <p>Pure de legumbres con verduras</p> <p>Chuletas sajonia con tomate</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>R. Acelgas salteadas</p> <p>Recomendación Cena:</p> <p>ensalada completa, pescado rebozado, fruta.</p> | <p>DIA 26</p> <p>E: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún</p> <p>Sopa de Estrellitas con jamón y huevo cocido</p> <p>Merluza al horno sobre cama de patatas</p> <p>Yogur / Fruta</p> <p>R. Acelgas salteadas</p> <p>Recomendación Cena:</p> <p>Puré de salmón y zanahoria, pechuga pollo plancha, macedonia de frutas</p> | <p>DIA 27</p> <p>E: 1/2 tomate aliñado con atún</p> <p>Arroz Caldoso con Costilla</p> <p>Loncha de jamón York, loncha de queso y croquetas de jamón</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>R. Espinacas al ajillo</p> <p>Recomendación Cena:</p> <p>Verduras plancha, pescado plancha, fruta.</p> | <p>DIA 28</p> <p>E: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún</p> <p>Lentejas Castellana</p> <p>Tortilla de patata con porción de queso</p> <p>Helado / Fruta</p> <p>R. Coliflor al ajillo</p> <p>Recomendación Cena:</p> <p>Verdura plancha, san jacob, macedonia</p> | <p>DIA 29</p> <p>E: Lechuga, tomate, pepino y aceitunas</p> <p>Macarrones Napolitana</p> <p>Fajitas de pollo</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>R. Brocoli con bechamel</p> <p>Recomendación Cena:</p> <p>Ensalada completa, pescado rebozado con patata asada, fruta.</p> <p>ensalada de tomate, ternera plancha, yogur.</p> | <p>VALOR SEMANAL:</p> <p>Energia: 762 Kcal</p> <p>Grasa: 31,4 g</p> <p>Proteina: 30,8 g</p> <p>HC: 79,1 g</p> |





GRUPO
JUAN XXIII

Nuestra receta del mes

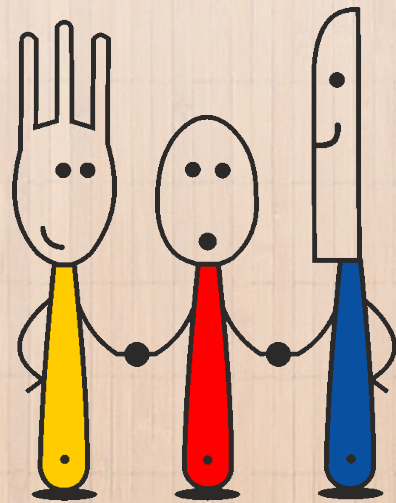
Salteado de Coles de Bruselas con Boletus

Ingredientes

1 boletus edulis mediano-grande, 125 g de coles de bruselas, 1 diente de ajo, un poco de vino blanco, 1/2 cucharadita de vinagre de manzana, 1 cucharadita de miel, 1/2 cucharadita de salsa Worcestershire, aceite de oliva virgen extra, pimienta negra, tomillo, salvia, sal.

Preparación

Lavar las coles de bruselas con suavidad, retirar las hojas externas y escaldar en agua hirviendo durante menos de 1 minuto. Escurrir rápidamente y enfriar. Cortar por la mitad. Pelar y picar el diente de ajo. Limpiar bien el boletus si no viniera ya listo para cocinar. Calentar un poco de aceite en una buena sartén o plancha y dorar ligeramente el ajo. Añadir las coles de bruselas y saltear a fuego vivo unos 5 minutos. Incorporar el boletus, mezclando bien, y regar con un poco de vino blanco. Salpimentar y sazonar con las hierbas aromáticas. Saltear el conjunto. Mezclar el vinagre de manzana con la miel, la salsa worcestershire y un poco de aceite de oliva y añadir antes de servir.



Adivina adivinanza:

Sin ser árbol, tengo hojas
sin ser bestia, un buen lomo
y mi nombre en cada lomo

