



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	VALOR NUTRICIONAL
<p>DIA 1 E: Lechuga, tomate, pepino y aceitunas</p> <p>Sopa de Estrellitas Pechuga de pollo a la plancha con puré de patatas Fruta del tiempo R. Judías verdes</p> <p>Recomendación Cena: Tortilla francesa, pescado y yogur</p>	<p>DIA 2 E: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún</p> <p>Arroz de magro y verduras Bacalao al horno en salsa de tomate Yogur y/o Fruta R. Menestra de verduras</p> <p>Recomendación Cena: ensalada completa, carne de ave plancha, fruta.</p>	<p>DIA 3 E: Lechuga, tomate, maíz y zanahoria rallada</p> <p>Lentejas con verduras Tortilla francesa con porción de quesito Fruta del tiempo R. Coliflor con bechamel</p> <p>Recomendación Cena: crema de champiñones, ternera plancha, fruta.</p>	<p>DIA 4 E: Lechuga, tomate, maíz, aceitunas y atún</p> <p>Ensalada de pasta tricolor Escalope vienes con tomate Helado y/o Fruta R. Hervido variado</p> <p>Recomendación Cena: verduras plancha, pescado al horno, macedonia</p>	<p>DIA 5 E: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york</p> <p>Potaje de garbanzos Filete de merluza a la plancha y bolitas de queso Fruta del tiempo R. Acelgas salteadas</p> <p>Recomendación Cena: Menestra, librillo de jamón y queso, fruta.</p>	<p>VALOR SEMANAL:</p> <p>Energía: 780 Kcal Grasa: 33,4 g Proteína: 31,1 g HC: 78,1 g</p>
<p>DIA 8 E: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún</p> <p>Crema de legumbres con verduras Alitas de pollo (al horno) con patatas chips Fruta del tiempo R. Pure de verduras</p> <p>Recomendación Cena: Crema de verduras, pescado plancha, fruta.</p>	<p>DIA 9</p> <p>FIESTA</p>	<p>DIA 10 E: 1/2 tomate aliñado con atún</p> <p>Macarrones con nata, queso y bacon Lomos de merluza a la plancha Fruta del tiempo R. Purrusalda</p> <p>Recomendación Cena: ensalada, carne de ave, fruta.</p>	<p>DIA 11 E: Lechuga, tomate, pepino y aceitunas</p> <p>Guisado de rape Hamburguesa plancha con keptchup y patatas fritas Yogur y/o Fruta R. Coliflor al ajillo</p> <p>Recomendación Cena: Ensalada completa, tortilla francesa, yogur.</p>	<p>DIA 12</p> <p>FIESTA</p>	<p>VALOR SEMANAL:</p> <p>Energía: 732 Kcal Grasa: 30,1 g Proteína: 31,4 g HC: 79,6 g</p>
<p>DIA 15 E: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york</p> <p>Pure de calabacín Lomo adobado a la plancha con verduras salteadas Fruta del tiempo R. Pure de calabacín</p> <p>Recomendación Cena: Sopa de estrellitas, merluza plancha, lácteo.</p>	<p>DIA 16 E: 1/2 tomate aliñado con atún</p> <p>Alubias pintas con verduras Centro de merluza al horno Natillas y/o Fruta R. Brocoli con bechamel</p> <p>Recomendación Cena: Crema de verduras, carne ave plancha, fruta.</p>	<p>DIA 17 E: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún</p> <p>Arroz cubana con tomate Huevo frito con salchicha fresca Fruta ecológica R. Espinacas al ajillo</p> <p>Recomendación Cena: pescado plancha, ensalada, fruta.</p>	<p>DIA 18 E: Lechuga, tomate, maíz y zanahoria rallada</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Yogur y/o Fruta R. Judías verdes</p> <p>Recomendación Cena: Ensalada, pescado azul, fruta.</p>	<p>DIA 19 E: Lechuga, tomate, maíz, aceitunas y atún</p> <p>Espaguetis con atún Bacalao a la Romana Fruta del tiempo R. Menestra de verduras</p> <p>Recomendación Cena: Ensalada completa, carne de ave plancha, fruta.</p>	<p>VALOR SEMANAL:</p> <p>Energía: 775 Kcal Grasa: 32,5 g Proteína: 32,6 g HC: 79,9 g</p>
<p>DIA 22 E: Lechuga, tomate, pepino y aceitunas</p> <p>Lentejas castellana Filete ruso con tomate Fruta del tiempo R. Coliflor con bechamel</p> <p>Recomendación Cena: Ensalada, tortilla francesa con quesito, fruta.</p>	<p>DIA 23 E: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún</p> <p>Fideua con gambita y calamar Filete de merluza a la Andaluza Yogur y/o Fruta R. Hervido variado</p> <p>Recomendación Cena: Ensalada completa, ternera empanada, yogur.</p>	<p>DIA 24 E: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york</p> <p>Olleta Alicantina Tortilla española con loncha de pavo Fruta del tiempo R. Acelgas salteadas</p> <p>Recomendación Cena: verdura al vapor, pescado, yogur.</p>	<p>DIA 25</p> <p>Ensalada completa Juan XXIII con pizza Albóndigas a la jardinera con patatas dado Helado y/o Fruta R. Purrusalda</p> <p>Recomendación Cena: pescado plancha, menestra verduras, fruta.</p>	<p>DIA 26 E: Lechuga, tomate, maíz y zanahoria rallada</p> <p>Lasaña de atún Pescado de lonja a la plancha Sardinas Fruta del tiempo R. Pure de verduras</p> <p>Recomendación Cena: pure de patatas, filete ternera plancha, fruta</p>	<p>VALOR SEMANAL:</p> <p>Energía: 790 Kcal Grasa: 30,1 g Proteína: 32,9 g HC: 79,1 g</p>
<p>DIA 29 E: 1/2 tomate aliñado con atún</p> <p>Tallarines salteados con verduras Filete de Marrajo a la plancha con salsa mery Fruta del tiempo R. Coliflor al ajillo</p> <p>Recomendación Cena: Crema de verduras, carne de ave, fruta</p>	<p>DIA 30 E: Lechuga, tomate, maíz, aceitunas y atún</p> <p>Sopa de pescado con fideos Muslo de pollo a las finas hierbas con patatas al horno Yogur y/o Fruta R. Espinacas al ajillo</p> <p>Recomendación Cena: Ensalada, pescado plancha, yogur.</p>	<p>DIA 31 MENÚ ESPECIAL HALLOWEEN</p> <p>Ensalada completa Crema de calabaza Nuggets de merluza con ketchup y patatas fritas de Halloween Helado especial y/o Fruta R. Pure de Calabaza Recomendación Cena: Sopa de fideos, filete plancha, fruta.</p>		<p>TODOS LOS DÍAS:</p> <p>Habrà a disposición de los niños que así lo quieran:</p> <p>FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>VALOR SEMANAL:</p> <p>Energía: 750 Kcal Grasa: 30,2 g Proteína: 33,3 g HC: 78,7 g</p>





GRUPO

JUAN XXIII

COLECTIVIDADES JUAN XXIII - MENÚ OCTUBRE 2018

Nuestra receta del mes

TOMATES AL HORNO RELLENOS DE QUINOA Y FETA

Ingredientes

8 Tomates 2 Dientes de ajo 120 g de Cebolla 200 g de Quinoa 1 Berenjena de pequeño tamaño
150 g de Queso feta en dados 75 ml de Aceite de oliva virgen extra Hojas de menta fresca al gusto Sal y pimienta al gusto

Preparación

Comenzaremos lavando la quinoa y cociéndola durante 10 minutos en abundante agua con sal. La escurrimos y reservamos.

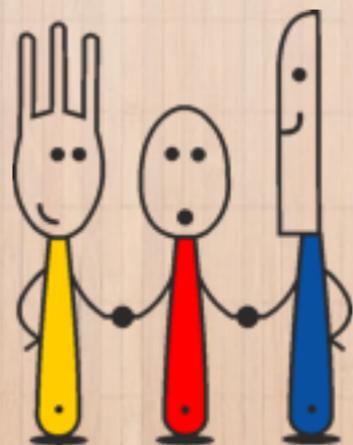
Continuamos cortando la parte superior de los tomates, y retirando la carne de dentro con una cucharilla. Reservamos y precalentamos el horno a 180 grados.

Picamos el ajo y la cebolla y salteamos esta última en una sartén con la mitad del aceite. Cuando la cebolla esté transparente añadimos la berenjena cortada en dados, salpimentamos y cocemos durante cinco minutos a fuego fuerte. bajamos el fuego, añadimos el ajo picado, cubrimos la sartén y cocemos durante otros cinco minutos más.

Fuera del fuego añadimos la menta fresca picada.

En una ensaladera mezclamos la quinoa, el salteado de cebolla y berenjena, el queso feta en dados, dos cucharadas de aceite del que teníamos reservado y salpimentamos.

Con esta farsa rellenamos los tomates que colocamos en un plato refractario, tapándolos con los sombreros de tomate que reservamos y añadiendo la última cucharada de aceite por encima de ellos. Horneamos todo durante 30 minutos y servimos bien caliente.



Adivina adivinanza:

Largo, largo su cuello es
y tiene manchas en la piel.

Si te digo más
Sabrás quién es

