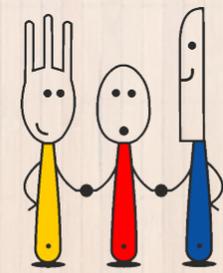




Para el alumnado de infantil se triturarán las legumbres y el Ragú de ternera.

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	VALOR NUTRICIONAL
<p><b>DIA 8</b></p> <p>E: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún Lentejas Castellana Tortilla española con loncha de pavo Fruta del tiempo R. Judías verdes</p> <p><b>Recomendación Cena:</b> Sopa de letras, pescado azul, lácteo</p>	<p><b>DIA 9</b></p> <p>E: Lechuga, tomate, maíz y zanahoria rallada Arroz Caldoso Escalope vienes con tomate Yogur R. Brocoli con bechamel</p> <p><b>Recomendación Cena:</b> Espinacas salteadas con jamon, carne de ave plancha, fruta.</p>	<p><b>DIA 10</b></p> <p>E: Lechuga, tomate, maíz, aceitunas y atún Macarrones Carbonara Salmón a la plancha con salsa mery Fruta del tiempo R. Coliflor al ajillo</p> <p><b>Recomendación Cena:</b> Verdura plancha, Tortilla con queso, fruta</p>	<p><b>DIA 11</b></p> <p><b>SANTA FAZ</b></p>	<p><b>DIA 12</b></p> <p><b>DÍA NO LECTIVO</b></p>	<p><b>VALOR SEMANAL:</b></p> <p>Energía: <b>760 Kcal</b> Grasa: <b>29,1 g</b> Proteína: <b>29,9 g</b> HC: <b>78,9 g</b></p>
<p><b>DIA 15</b></p> <p>E: Lechuga, tomate, maíz y zanahoria rallada Puré de legumbres con verduras Merluza al horno sobre cama de patatas Fruta del tiempo R. Puré de verduras</p> <p><b>Recomendación Cena:</b> Ensalada completa, Tortilla francesa , yogur</p>	<p><b>DIA 16</b></p> <p><b>MENU TEMATICO DE ESTADOS UNIDOS</b></p> <p>Sopa de Estrellas Mc Pollo con patatas fritas Helado </p> <p>R. Espinacas al ajillo</p> <p><b>Recomendación Cena:</b> Verdura plancha, pescado azul, Fruta .</p>	<p><b>DIA 17</b></p> <p>E: Lechuga, tomate, maíz, aceitunas y atún Fideua con gambita y calamar Tortilla española con porción de queso Zumo de naranja natural R. Acelgas salteadas</p> <p><b>Recomendación Cena:</b> Pure de verduras, carne ave plancha, fruta.</p>	<p><b>DIA 18</b></p> <p>E: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún Potaje de garbanzos Magro en tacos con salsa de tomate Yogur R. Coliflor con bechamel</p> <p><b>Recomendación Cena:</b> Verdura plancha, pescado azul, Fruta .</p>	<p><b>DIA 19</b></p> <p>E: Lechuga, tomate, maíz y zanahoria rallada Lasaña de atún Pescado de lonja Boqueron Fruta del tiempo R. Puré de verduras</p> <p><b>Recomendación Cena:</b> Ensalada completa, Tortilla francesa , yogur</p>	<p><b>VALOR SEMANAL:</b></p> <p>Energía: <b>775 Kcal</b> Grasa: <b>28,7 g</b> Proteína: <b>30,1 g</b> HC: <b>78,5 g</b></p>
<p><b>DIA 22</b></p> <p>E: lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york Pure de Calabaza Lomo fresco a la plancha con zanahorias baby Fruta del tiempo R. Puré de calabaza</p> <p><b>Recomendación Cena:</b> Ensalada completa, rape plancha, yogur.</p>	<p><b>DIA 23</b></p> <p>E: Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Arroz de la huerta Jamón york, queso y croquetas de jamón Yogur R. Judías verdes</p> <p><b>Recomendación Cena:</b> Menestra de verduras, carne de ave planha, fruta.</p>	<p><b>DIA 24</b></p> <p>E: 1/2 tomate aliñado con atún</p> <p>Sopa de fideos con garbanzos Muslo de pollo a las finas hierbas con patata al horno Fruta del tiempo R. Brocoli con ajitos</p> <p><b>Recomendación Cena:</b> Ensalada completa, pescado al horno, fruta.</p>	<p><b>DIA 25</b></p> <p>E: Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Alubias con arroz Tortilla española con loncha de York Helado R. Espinacas con bechamel</p> <p><b>Recomendación Cena:</b> Crema de champiñon,Filete ternera plancha, fruta</p>	<p><b>DIA 26</b></p> <p>E: lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york Espaguetis boloñesa Bacalao a la romana Fruta del tiempo R. Coliflor al ajillo</p> <p><b>Recomendación Cena:</b> Crema de salmón, tortilla de queso, fruta.</p>	<p><b>VALOR SEMANAL:</b></p> <p>Energía: <b>765 Kcal</b> Grasa: <b>28,4 g</b> Proteína: <b>30,6 g</b> HC: <b>79,1 g</b></p>
<p><b>DIA 29</b></p> <p>E: Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Tallarines salteados con verduras Bacaladilla Fruta del tiempo R. Acelgas salteadas</p> <p><b>Recomendación Cena:</b> Verdura plancha, filete de ternera , fruta.</p>	<p><b>DIA 30</b></p> <p>E: 1/2 tomate aliñado con atún Sopa cubierta Hamburguesa a la plancha con guisantes salteados Yogur R. Brocoli con bechamel</p> <p><b>Recomendación Cena:</b> Crema de verduras, salmon plancha, fruta</p>		<p><b>TODOS LOS DÍAS:</b> Habrá a disposición de los niños que así lo quieran: <b>FRUTA DEL TIEMPO</b></p>	<p><b>Menús elaborados con productos de cercanía y productos ecológicos</b></p> <p></p>	<p><b>VALOR SEMANAL:</b></p> <p>Energía: <b>770 Kcal</b> Grasa: <b>29,4 g</b> Proteína: <b>28,1 g</b> HC: <b>79,6 g</b></p>



GRUPO  
JUAN XXIII

COLECTIVIDADES JUAN XXIII - MENÚ ABRIL 2024

## Nuestra receta del mes

### FLAN DE CAFÉ

#### Ingredientes (4 comensales)

- 1/2 l. de Leche
- 4 Huevos
- 4 cuch de Azúcar
- 2 cuch de Café soluble
- Caramelo
- Nata montada Nueces

#### Preparación

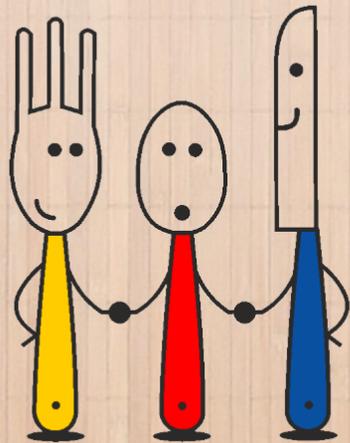
*Pon la leche al fuego hasta que hierva, después déjala templar.*

*Bate los huevos con el azúcar y el café soluble, añade la leche y vierte esta mezcla sobre un molde caramelizado.*

*Pon el molde al baño maría a 175 grados durante 1 hora y 15 minutos (depende del tamaño de la flanera).*

*Pasado este tiempo deja que enfríe y saca el flan del molde y adórnalo con nata montada y nueces.*

*Tras la operación de cocción del flan al baño maría, dejar enfriar esta preparación para desmoldar mejor.*

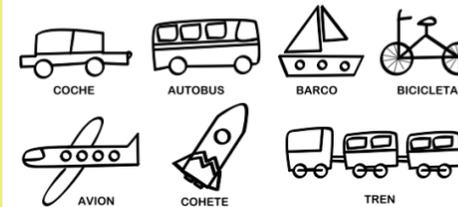


### Adivina adivinanza:

Dos compañeras  
van al compás,  
con los pies delante  
y los ojos detrás.



### SOPA DE LETRAS: TRANSPORTES



A	C	T	C	O	C	H	E	S	B	E
S	O	F	E	I	B	R	O	M	I	S
C	H	B	L	C	V	P	N	I	C	X
T	E	L	T	R	E	N	O	S	I	R
I	T	S	R	E	N	A	S	G	C	G
O	E	U	A	L	O	G	C	S	L	L
Q	N	B	B	O	J	N	N	G	E	W
L	C	O	N	D	R	A	O	F	T	I
E	Ñ	T	I	C	B	I	I	P	A	A
A	M	U	A	V	D	R	V	S	N	T
R	O	A	B	O	P	B	A	R	C	O

