

OCTUBRE 2020



**LÁVATE LOS DIENTES
DESPUES DE COMER
LAVA' T LES DENT'S
DESPRES DE MENJAR**

NORMAS DE COMEDOR

- Lavarse las manos con agua y Jabón antes y después de comer
- Permaneces sentado en el sitio asignado en el comedor
- Loa alumnos de primaria se quitarán la mascarilla una vez sentados en la mesa, nunca antes. Deben llevar una bolsita de plástico, a ser posible de zip, para guardar la mascarilla en el tiempo de la comida.
- Al acabar, se pondrán la mascarilla antes de levantarse de su sitio.
- Los grupos de convivencia estable de infantil no necesitan guardar distancia de seguridad dentro de su grupo, si habrá distancia de seguridad entre grupos.
- Los alumnos de primaria tendrán sitio asignado guardando la distancia de seguridad.
- Es imprescindible hacer caso en todo momento de las indicaciones de las monitoras.

C O M I D A				JUEVES 1 631 KCAL P:30.6,H:91.7,L:13.4 Hervido (judía verde, zanahoria, patata) Albóndigas de magro con salsa de verdura (cebolla, nabo) Fruta de Temporada. Pan	VIERNES 2 608 KCAL P:20.3,H:73.4,L:23.4 Crema de Verduras (espinacas, acelgas, cebolla, patata) Tortilla de Calabacín y Jamón Serrano con Ensalada de Lechuga y Pepino Fruta de Temporada. Pan
CENA				Ensalada con legumbres y queso. Fruta de temporada. Pan	Verduras salteadas con pasta. Pescado blanco. Fruta de temporada. Pan
C O M I D A	LUNES 5 676 KCAL P:27.8,H:75.7,L:25 Lentejas (lenteja, zanahoria, tomate) Croquetas de Bacalao con Ensalada de Lechuga y Aceitunas Fruta de Temporada. Pan	MARTES 6 613 KCAL P:27.3,H:71.2,L:22.7 Macarrones con Tomate y Queso Merluza al Horno con Ensalada de Lechuga y Palitos de Mar Fruta de Temporada. Pan	MIERCOLES 7 796 KCAL P:41.3,H:79.1,L:31.7 Sopa de Cocido (caldo casero cocido, pasta) Hamburguesa con patatas fritas Fruta de Temporada. Pan	JUEVES 8 745 KCAL P:17.7, H:91.5, L:32.2 Ensalada Especial (lechuga, tomate, maíz, queso fresco) Arroz al Horno (arroz, tomate, garbanzos, judía verde, alubias) Fruta de Temporada. Pan	VIERNES 9
CENA	Sopa de pasta integral. Carne ave y verduras. Fruta de temporada. Pan	Verduras salteadas. Huevo. Fruta de temporada. Pan	Verduras al horno. Pescado azul. Fruta de temporada. Pan	Verduras a la plancha. Huevo. Fruta de Temporada. Pan	
C O M I D A	LUNES 12	MARTES 13 780 KCAL P:36.8,H:77.1,L:30.9 Espaguetis con Tomate y Queso Pollo Empanado con Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada. Pan.	MIERCOLES 14 603 KCAL P:34.5,H:70.8,L:16.4 Potaje (Garbanzos, zanahoria, cebolla) Limanda rebozado con Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada. Pan	JUEVES 15 665 KCAL P:19.8,H:86.6,L:24.1 Sopa de Pescado (caldo casero pescado, pasta) Tortilla de Patatas con Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada. Pan	VIERNES 16 709 KCAL P:20.1,H:104,L:31.5 Ensalada Especial (lechuga, tomate, huevo, queso fresco, maíz) Paella (arroz ,pollo, judía verde) Fruta de Temporada. Pan
CENA		Verduras en puré. Pescado azul. Fruta de temporada. Pan	Verduras salteadas con arroz integral. Carne roja magra. Fruta de temporada. Pan	Verduras salteadas con legumbres. Fruta de temporada. Pan	Verduras a la plancha. Pescado blanco. Fruta de temporada. Pan
C O M I D A	LUNES 19 645 KCAL P:30.8,H:82.4,L:17.1 Lentejas (lenteja, zanahoria, tomate) Varitas de Merluza con Ensalada de Lechuga y Aceitunas Fruta de Temporada. Pan	MARTES 20 638 KCAL P:32.7,H:80.9,L:17.8 Crema de Zanahoria (zanahoria, cebolla) Pollo al Ajillo con Patatas asadas Fruta de Temporada. Pan	MIERCOLES 21 735 KCAL P:22.8,H:103,L:23.6 Ensalada Especial (lechuga, tomate, huevo, caballa, maíz) Fideuá (pasta, mejillón, caldo casero pescado) Fruta de Temporada. Pan	JUEVES 22 706 KCAL P:39.2,H:84,L:19.9 Sopa de Cocido (caldo casero cocido, pasta) Cocido (pelota, garbanzos, patata) Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada. Pan	VIERNES 23 645 KCAL P:31.1,H:72.2,L:17.5 Crema de Legumbres (alubias, lentejas, zanahoria, cebolla) Merluza al Horno con Ensalada de Lechuga y Pepino Fruta de Temporada. Pan
CENA	Verduras a la plancha. Huevo. Fruta de temporada. Pan	Ensalada con arroz integral. Pescado azul. Fruta de temporada. Pan	Verduras al horno. Carne de conejo. Fruta de temporada. Pan	Verduras salteadas. Huevo. Fruta de temporada. Pan	Verduras a la plancha. Carne de ave. Fruta de temporada. Pan
C O M I D A	LUNES 26 750 KCAL P:44.4,H:91,L:20 Espirales con tomate y Queso Longanizas con Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada. Pan	MARTES 27 770 KCAL P:44.5,H:61.2,L:32 Alubias con verduras y chistorra Tortilla de Calabacín con Queso fresco y Ensalada de Lechuga y Aceitunas Fruta de Temporada. Pan	MIERCOLES 28 743 KCAL P:28,H:92.2,L:26.5 Arroz a la cubana (arroz, tomate frito, huevo) Albóndigas de bacalao con Ensalada de Lechuga y zanahoria. Fruta de Temporada. Pan	JUEVES 29 631 KCAL P:30.6,H:91.7,L:13.4 Hervido (patata, zanahoria, judía verde) Pollo asado con Pisto Fruta de Temporada. Pan.	VIERNES 30 620 KCAL P:22.1,H:86.2,L:11.7 Sopa de Pescado Caella a la Plancha con Ajo y Perejil. Ensalada de Lechuga y Pepino Fruta de Temporada. Pan.
CENA	Verduras salteadas. Pescado blanco. Fruta de temporada. Pan	Verduras a la plancha. Carne de ave. Fruta de temporada. Pan	Hamburguesa completa de legumbres con queso. Fruta de temporada. Pan	Ensalada con cuscús integral. Huevo. Fruta de temporada. Pan	Verdura y patata al horno. Carne roja magra. Fruta de temporada. Pan

Ingesta total de nutrientes promedio diaria (para grupo de edad 6-9 años)

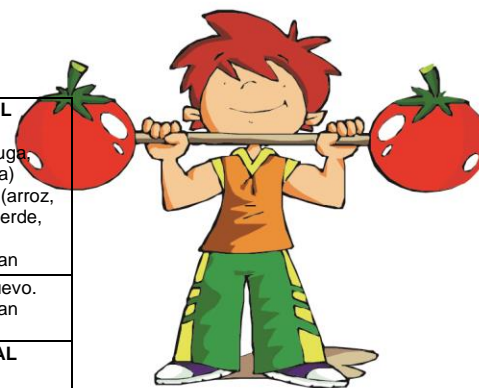
Fibra (G): 10.9; Calcio: (mg): 143; Hierro (mg): 5.6; Vit. B1 (mg): 0.58; Vit. B2 (mg): 0.36; Vit. B6 (mg): 0.95; Vit. C (mg): 58.8

ESTE MENU NO ES APTO PARA PERSONAS QUE PADECEN ALÉRGIAS O INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS. EN CASO DE NECESITAR MENU ESPECIAL SOLICITelo AL CENTRO APORTANDO CERTIFICADO MÉDICO. SEGÚN LO ESTABLECIDO EN EL REGLAMENTO UE 1169 A PETICION DEL PADRE O TUTOR LEGAL JUCAIS FACILITARA LOS ALERGENOS PRESENTES EN EL MENU



C/ Lope de Vega, 4 · 46250 L'Alcúdia (València)
Tels. 96 254 08 24 · Fax 96 254 18 22
info@salajucais.com · www.salajucais.com

NOVIEMBRE 2020



**COME FRUTA Y VERDURA
PARA CRECER FUERTE Y SANO
MENJA FRUITA I VERDURA
I CREIXERÀS FORT I SA**

NORMAS DE COMEDOR

- Lavarse las manos con agua y Jabón antes y después de comer
- Permaneces sentado en el sitio asignado en el comedor
- Loa alumnos de primaria se quitarán la mascarilla una vez sentados en la mesa, nunca antes. Deben llevar una bolsita de plástico, a ser posible de zip, para guardar la mascarilla en el tiempo de la comida.
- Al acabar, se pondrán la mascarilla antes de levantarse de su sitio.
- Los grupos de convivencia estable de infantil no necesitan guardar distancia de seguridad dentro de su grupo, si habrá distancia de seguridad entre grupos.
- Los alumnos de primaria tendrán sitio asignado guardando la distancia de seguridad.
- Es imprescindible hacer caso en todo momento de las indicaciones de las monitoras.

C O M I D A	LUNES 2 685 KCAL P:18.5,H:62.8,L:37.6 Crema de Calabacín (calabacín, cebolla) Longanizas con Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada. Pan	MARTES 3 605 KCAL P:26.1,H:73.8,L:20.7 Patatas con Bacalao Queso y Huevo con Ensalada de Lechuga y Piña Fruta de Temporada. Pan	MIERCOLES 4 682 KCAL p.24.2, H:86.4,L:22.8 Potaje (garbanzos, cebolla, tomate) Pizza de York y Queso con Ensalada de Lechuga y Aceitunas Fruta de Temporada. Pan.	JUEVES 5 681 KCL P:30.1,H:82.2,L:22.2 Macarrones con Tomate y Queso Halibut rebozado casero con Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada. Pan	VIERNES 6 745 KCAL P:17.7,H:91.5,L:32.2 Ensalada Especial (lechuga, tomate, maíz, zanahoria) Arroz al Horno de Verduras (arroz, tomate, garbanzos, judía verde, alubias) Fruta de Temporada. Pan
CENA	Verduras salteadas con pasta integral. Pescado azul. Fruta de Temporada	Verduras al horno. Carne roja magra. Fruta de Temporada. Pan	Verduras salteadas. Huevo. Fruta de Temporada. Pan	Verduras en puré. Carne de ave. Fruta de Temporada. Pan	Verduras a la plancha. Huevo. Fruta de Temporada. Pan
C O M I D A	LUNES 9 629 KCAL P:29,H:68.7,L:22.2 Lentejas (lenteja, cebolla, tomate) Tortilla de Calabacín con Ensalada de Lechuga y Aceitunas Fruta de Temporada. Pan	MARTES 10 627 KCAL P:27.3,H:73.3,L:22.8 Hervido (patata, zanahoria, judía verde) Pollo rebozado con Ensalada de Lechuga y Palitos de Mar Fruta de Temporada. Pan	MIERCOLES 11 697 KCAL P:31.8, H:64.5,L:29.4 Crema de Legumbres (alubias, lenteja, zanahoria) Lomo adobado con Pisto (berenjena, calabacín, tomate) Fruta de Temporada. Pan	JUEVES 12 590 KCAL P:22.1,H:86.2,L:11.7 Sopa de Cocido(caldo casero cocido, pasta) Cocido (pelota, patata, garbanzos) con Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de Temporada. Pan	VIERNES 13 747 KCAL P:28.3,H:93.2,L:27.5 Arroz a la Cubana (arroz, tomate, huevo) Caella a la Plancha con Ajo y Peregil. Ensalada de Lechuga y Pepino Fruta de Temporada. Pan
CENA	Verduras en puré. Pescado blanco. Fruta de Temporada. Pan	Cuscús integral con verduras salteadas. Huevo. Fruta de Temporada. Pan	Ensalada con patata. Pescado azul. Fruta de Temporada. Pan	Ensalada. Huevo. Fruta de Temporada. Pan	Verduras al horno con legumbres. Fruta de Temporada. Pan
C O M I D A	LUNES 16 662 KCAL P:17.9,H:98.9,L:20 Espaguetis con Tomate y Queso Croquetas de Bacalao con Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada. Pan	MARTES 17 775 KCAL P:46.5,H:62.2,L:32.7 Alubias con Verduras y Chistorra Pollo al Ajillo con Patatas asadas Fruta de Temporada. Pan	MIERCOLES 18 721KCAL P:14.7,H:91,L:30 Ensalada Especial (lechuga, huevo, caballa, tomate) Arroz a Banda caldo casero pescado, calamar, mejillón) Fruta de Temporada. Pan	JUEVES 19 680 KCAL P:32.7,H:80.9,L:17 Crema de Zanahoria (zanahoria, cebolla, patata) Nuggets de Pollo con Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada. Pan	VIERNES 20 685 KCL P:29.1,H:82.2,L:22 Canelones de Magro con Bechamel (pasta, leche, queso) Merluza al horno con Ensalada de Lechuga y Aceitunas Fruta de Temporada. Pan
CENA	Verduras a la plancha. Huevo. Fruta de Temporada. Pan	Ensalada. Pescado azul. Fruta de Temporada. Pan	Verduras al horno. Carne magra de cerdo. Fruta de temporada. Pan	Verduras salteadas. Huevo. Fruta de temporada. Pan	Panini de verduras y queso. Fruta de temporada.
C O M I D A	LUNES 23 613 KCAL P:30.7,H:77.1,L:16.2 Lentejas (lenteja, cebolla, tomate) Varitas de Merluza con Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada. Pan.	MARTES 24 658 KCAL P:22.3,H:71.3,L:28.7 Crema de Verduras (acelgas, espinacas, cebolla, tomate) Lomo a la Plancha con Salsa de Champiñones Fruta de Temporada. Pan	MIERCOLES 25 756 KCAL P:43.4,H:92.4,L:20.1 Sopa de Cocido (caldo casero cocido, pasta) Limanda rebozado casero con Ensalada de Lechuga y Caballa Fruta de Temporada. Pan	JUEVES 26 735 KCAL P:39.3,H:82.1,L:24.2 Guisantes salteados Albóndigas de Magro con salsa de Verduras (cebolla, zanahoria, nabo) Fruta de Temporada. Pan	VIERNES 27 658 KCAL P:28.9,H:85.8,L:19.8 Queso y Huevo con Ensalada de Lechuga y Maíz Fideuá (caldo casero pescado, mejillón, pasta) Fruta de temporada. Pan
CENA	Tortilla de verdura. Fruta de Temporada. Pan	Legumbres salteadas con queso y verduras. Fruta de Temporada. Pan	Verduras a la plancha. Huevo. Fruta de Temporada. Pan	Verduras y patata al horno. Pescado azul. Fruta de Temporada. Pan	Verduras salteadas. Carne de ave. Fruta de Temporada. Pan
C O M I D A	LUNES 30 602 KCAL P:16.8,H:73.5,L:24.4 Crema de Calabacín (calabacín, cebolla). Tortilla de Espinacas, queso fresco con Ensalada de Lechuga y Aceitunas Fruta de Temporada. Pan				
CENA	Verduras salteadas con pasta integral. Pescado blanco. Fruta de Temporada. Pan				

Ingesta total de nutrientes promedio diaria (para grupo de edad 6-9 años)

Fibra: 12.8 Calcio: (mg): 155; Hierro (mg): 5.3; Vit. B1 (mg): 0.55; Vit. B2 (mg): 0.37; Vit. B6 (mg): 0.92; Vit. C (mg): 53.4.

ESTE MENU NO ES APTO PARA PERSONAS QUE PADECEN ALÉRGIAS O INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS. EN CASO DE NECESITAR MENU ESPECIAL SOLICITELO AL CENTRO APORTANDO CERTIFICADO MÉDICO. SEGÚN LO ESTABLECIDO EN EL REGLAMENTO UE 1169 A PETICION DEL PADRE O TUTOR LEGAL JUCAIS FACILITARA LOS ALERGENOS PRESENTES EN EL MENU

