

## DICIEMBRE 2020



**LAVATE LOS DIENTES  
DESPUES DE COMER  
LLAVA' T LES DENTY  
DESPRES DE MENJAR**

C O M I D A		<b>MARTES 1 780 KCAL P:36.8,H:77.1,L:30.9</b> Espaguetis con Tomate y Queso Pollo Asado con Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada. Pan	<b>MIERCOLES 2 603 KCAL P:34.5,H:70.8,L:16.4</b> Potaje (Garbanzos, zanahoria, cebolla) Limanda rebozado con Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada. Pan	<b>JUEVES 3 709 KCAL P:20.1,H:104.L:31.5</b> Ensalada Especial (lechuga, tomate, huevo, queso fresco, maíz) Paella (arroz ,pollo, judía verde) Fruta de Temporada. Pan	<b>VIERNES 4 665 KCAL P:19.8,H:86.6,L:24.1</b> Sopa de Pescado ( caldo casero pescado, pasta) Lomo Braseado con salsa Verduras Fruta de Temporada. Pan
CENA		Verduras salteadas. Huevo. Fruta de Temporada. Pan	Verduras en puré. Carne roja magra. Fruta de Temporada. Pan	Verduras al horno. Pescado blanco. Fruta de Temporada. Pan	Ensalada. Huevo con patata. Fruta de Temporada. Pan
C O M I D A	<b>LUNES 7</b>	<b>MARTES 8</b>	<b>MIERCOLES 9 662 KCAL P:17.9,H:98.9,L:20</b> Macarrones con Tomate y Queso Croquetas de Bacalao con Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada. Pan	<b>JUEVES 10 697 KCAL P:31.8, H:64.5,L:29.4</b> Hervido (judía verde, zanahoria, patata) Lomo adobado con Pisto (berenjena, calabacín, tomate) Fruta de Temporada. Pan	<b>VIERNES 11 629 KCAL P:29,H:68.7,L:22.2</b> Lentejas (lenteja, cebolla, tomate) Tortilla de Calabacín con Ensalada de Lechuga y Aceitunas Fruta de Temporada. Pan
CENA			Verduras en puré. Huevo. Fruta de Temporada. Pan	Verduras salteadas con arroz integral. Pescado blanco. Fruta de Temporada. Pan	Sopa de pasta con verduras. Carne de ave. Fruta de Temporada. Pan
C O M I D A	<b>LUNES 14 680 KCAL P:32.7,H:80.9,L:17</b> Crema de Zanahoria (zanahoria, cebolla, patata) Nuggets de Pollo con Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada. Pan	<b>MARTES 15 603 KCAL P:34.5,H:70.8,L:16.4</b> Potaje (Garbanzos, zanahoria, cebolla) Limanda rebozado con Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada. Pan	<b>MIERCOLES 16 602 KCAL P:16.8,H:73.5,L:24.4</b> Crema de Calabacín (calabacín, cebolla). Tortilla de Espinacas, queso fresco con Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada. Pan	<b>JUEVES 17 590 KCAL P:22.1,H:86.2,L:11.7</b> Sopa de Cocido (caldo casero cocido, pasta) Cocido (pelota, patata, garbanzos) con Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de Temporada. Pan	<b>VIERNES 18 735 KCAL P:39.3,H:82.1,,L:24.2</b> Guisantes salteados Albóndigas de Magro con salsa de Verduras ( cebolla, zanahoria, nabo) Fruta de Temporada. Pan
CENA	Verduras a la plancha. Huevo. Fruta de Temporada. Pan	Verduras salteadas. Carne de ave. Fruta de Temporada. Pan	Verduras al horno. Pescado azul. Fruta de Temporada. Pan	Verduras salteadas. Huevo. Fruta de Temporada. Pan	Verduras salteadas con arroz integral. Pescado blanco. Fruta de Temporada. Pan
C O M I D A	<b>LUNES 21 665 KCAL P:19.8,H:86.6,L:24.1</b> Crema de Legumbres (alubias, lenteja, zanahoria) Tortilla de Patatas con Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada. Pan	<b>MARTES 22 652 KCAL p.24.2, H:86.4,L:22.8</b> Sopa de Cocido Pizza de York y Queso con Ensalada de Lechuga y Aceitunas Postre Especial Navidad			
CENA	Verduras al horno. Carne de ave con patata. Fruta de Temporada. Pan	Verduras a la plancha. Pescado azul. Fruta de Temporada. Pan			

### 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.

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

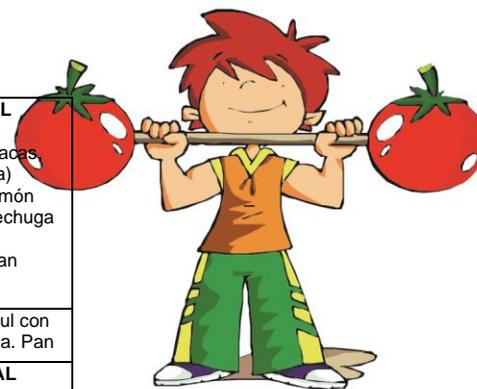
Fibra (G): 10.9; Calcio: (mg): 143; Hierro (mg): 5.6; Vit. B1 (mg): 0.58; Vit. B2 (mg): 0.36; Vit. B6 (mg): 0.95; Vit. C (mg): 58.8

**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](http://www.salajucais.com)

# ENERO 2021



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

COMIDA				<b>JUEVES 7 676 KCAL</b> 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	<b>VIERNES 8 608 KCAL</b> 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				Verduras salteadas. Carne de ave. Fruta de Temporada. Pan	Sopa de pasta. Pescado azul con verdura. Fruta de Temporada. Pan
COMIDA	<b>LUNES 11 613 KCAL</b> 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	<b>MARTES 12 796 KCAL</b> P:41.3,H:79.1,L:31.7 Sopa de Cocido (caldo casero cocido, pasta) Hamburguesa con patatas fritas Fruta de Temporada. Pan	<b>MIÉRCOLES 13 745 KCAL</b> 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	<b>JUEVES 14 645 KCAL</b> P:31.1,H:72.2,L:17.5 Crema de Legumbres (alubias, lentejas, zanahoria, cebolla) Pollo al Ajillo con Ensalada de Lechuga y Aceitunas Fruta de Temporada. Pan	<b>VIERNES 15 631 KCAL</b> 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
CENA	Verduras salteadas. Huevo. Fruta de Temporada. Pan	Ensalada. Pescado blanco. Fruta de Temporada. Pan	Verduras al horno. Huevo. Fruta de Temporada. Pan	Verduras salteadas. Pescado azul. Fruta de Temporada. Pan	Verduras a la plancha. Huevo. Fruta de Temporada. Pan
COMIDA	<b>LUNES 18 750 KCAL</b> P:44.4,H:91.L:20 Espirales con tomate y Queso Longanizas con Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada. Pan	<b>MARTES 19 770 KCAL</b> 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	<b>MIÉRCOLES 20 743 KCAL</b> P:28,H:92.2,L:26.5 Arroz a la cubana (arroz, tomate frito, huevo) Varitas de Merluza con Ensalada de Lechuga y zanahoria. Fruta de Temporada. Pan	<b>JUEVES 21 620 KCAL</b> 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.	<b>VIERNES 22 638 KCAL</b> P:32.7,H:80.9,L:17.8 Crema de Calabacín (calabacín, cebolla, patata) Lomo Adobado a la plancha con Guisantes salteados Fruta de Temporada. Pan
CENA	Verduras en puré. Pescado blanco. Fruta de Temporada. Pan	Verduras a la plancha. Carne de ave. Fruta de Temporada. Pan	Verduras salteadas con legumbres. Fruta de Temporada. Pan	Verduras salteadas. Huevo. Fruta de Temporada. Pan	Ensalada. Pescado azul. Fruta de Temporada. Pan
COMIDA	<b>LUNES 25 645 KCAL</b> 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	<b>MARTES 26 638 KCAL</b> P:32.7,H:80.9,L:17.8 Crema de Zanahoria (zanahoria, cebolla) Pollo asado con Pisto Fruta de Temporada. Pan	<b>MIÉRCOLES 27 735 KCAL</b> 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	<b>JUEVES 28 706 KCAL</b> 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	<b>VIERNES 29 645 KCAL</b> 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 salteadas con arroz integral. Huevo. Fruta de Temporada. Pan	Ensalada con cuscús. Pescado azul. Fruta de Temporada. Pan	Verduras al horno. Carne de ave. Fruta de Temporada. Pan	Tortilla de verduras. Fruta de Temporada. Pan	Panini de verduras y queso. Fruta de Temporada. Pan

## . 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.

### 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 ALÉRGICAS 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**

