

FEBRERO 2021



**LAVATE LOS DIENTES
DESPUES DE COMER
LLAVA' 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	LUNES 1 611 KCAL P:17.5, HC: 87.7, L: 19 Espaguetis con Tomate y Queso Croquetas de Bacalao con Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de temporada. Pan	MARTES 2 717 KCAL P:27.6, HC: 60.2,L:37.5 Guisantes salteados Lomo a la Plancha con Pisto (berenjena, calabacín, tomate) Fruta de Temporada. Pan	MIERCOLES 3 634 KCAL P:19.8, HC: 73.6, L:26.4 Crema de Verduras (espinacas, acelga, cebolla, patata). Tortilla de Calabacín y Queso fresco con Ensalada de Lechuga y Aceitunas Fruta de Temporada. Pan	JUEVES 4 750 KCAL P:19, HC:95.7, L:31.1 Ensalada Especial (lechuga, tomate, maíz, huevo, zanahoria) Paella (arroz, judía verde, garrofón pollo) Fruta de Temporada. Pan	VIERNES 5 678 KCAL P:27.8, HC:73.6, L:28.1 Sopa de Pescado (caldo casero de pescado, pasta) Caella a la Plancha con Ajo y Perejil y Ensalada de Lechuga y Zanahoria) Fruta de Temporada. Pan
	CENA	Tortilla de verduras. Fruta de temporada. Pan	Ensalada. Pescado azul. Fruta de temporada. Pan	Legumbres salteadas con verduras. Fruta de temporada. Pan	Verduras al horno. Pescado blanco. Fruta de temporada. Pan
C O M I D A	LUNES 8 647 KCAL P:36.7,HC:66.3,L:22.6 Lentejas (lenteja, cebolla, tomate,) Nuggets de Pollo con Ensalada de Lechuga y Huevo Fruta de Temporada. Pan	MARTES 9 590 KCAL P:21.6, HC: 75.7, L:14.2 Crema de Calabacín (calabacín, cebolla, patata) Merluza al Horno con Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada. Pan	MIERCOLES 10 724 KCAL P:25.4, HC:97.8, L:24.5 Ensalada Especial (lechuga, pepino, caballa, huevo) Arroz a Banda (caldo casero pescado, arroz, mejillón) Fruta de Temporada. Pan	JUEVES 11 667 KCAL P:39.1, HC:74, L:21.8 Patatas con Bacalao (patata, bacalao, tomate) Pollo asado con Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada. Pan	VIERNES 12 749 KCAL P:31.8, HC:89.8, L:25.9 Sopa de Cocido (caldo casero cocido, pasta) Pizza de York y queso con Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada. Pan
	CENA	Verduras salteadas. Huevo. Fruta de temporada. Pan	Verduras salteadas con pasta integral. Carne de ave. Fruta de temporada. Pan	Verduras al horno. Pescado azul. Fruta de temporada. Pan	Verduras salteadas con legumbres. Fruta de temporada. Pan
C O M I D A	LUNES 15 616 KCAL P:29.3, HC:73.2, L:6.7 Espirales con Tomate y Queso Hamburguesa con Ensalada y Palitos de Mar Fruta de Temporada. Pan	MARTES 16 660 KCAL P:24.8, HC: 93.7, L:16.6 Potaje (garbanzos, cebolla, tomate) Tortilla de Patatas y Queso fresco con Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de temporada. Pan	MIERCOLES 17 683 KCAL P:24.8, HC: 96.1, L:21 Arroz a la Cubana (arroz, tomate, huevo) Varitas de Merluza con Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada. Pan	JUEVES 18 801 KCAL P:55.5, HC: 10.2, L:29.3 Sopa de Cocido (caldo casero cocido, pasta) Cocido: pelota, garbanzos, patata Ensalada de Lechuga y Aceitunas Fruta de Temporada. Pan	VIERNES 19 708 KCAL P:36 KCAL, HC:86.7, L: 19.1 Crema de Legumbres (alubia, lenteja, zanahoria, cebolla) Limanda rebozado casero con Ensalada de Lechuga y Pepino Fruta de Temporada. Pan
	CENA	Verduras en puré. Pescado azul. Fruta de temporada. Pan	Verduras al horno. Carne de ave. Fruta de temporada. Pan	Verduras a la plancha. Pescado blanco. Fruta de temporada. Pan	Cuscús integral con verduras. Huevo. Fruta de temporada. Pan
C O M I D A	LUNES 22 627 KCAL P: 18.8, HC: 64.4, L: 30.4 Crema de Zanahoria (zanahoria, cebolla, patata) Longanizas con Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada. Pan	MARTES 23 649 KCAL P: 23.5, HC: 77.6, L: 21.6 Alubias con Verduras y Chistorra Merluza al Horno con Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada. Pan	MIERCOLES 24 601 KCAL P:31.7, HC: 60.8, L: 23.3 Hervido (patata, judía verde, zanahoria) Pollo al Ajillo con Ensalada de Lechuga y Aceitunas Fruta de Temporada. Pan	JUEVES 25 610 KCAL P:36.2, HC: 63, L: 18.6 Lentejas (lenteja, cebolla, tomate) Tortilla de Espinacas y Queso fresco con Ensalada de Lechuga y Pepino Fruta de Temporada. Pan	VIERNES 26 714 KCAL P: 21.9, HC: 97.2, L: 24 Ensalada Especial (lechuga, tomate, maíz, huevo). Fideuá (caldo casero de pescado, pasta, mejillón)) Fruta de Temporada. Pan
	CENA	Verduras al horno. Carne de ave. Fruta de temporada. Pan	Huevos al plato con verduras. Fruta de temporada. Pan	Verduras salteadas con arroz integral. Pescado azul. 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): 12.6; Calcio: (mg): 142; Hierro (mg): 5.4; Vit. B1 (mg): 0.58; Vit. B2 (mg): 0.36; Vit. B6 (mg): 0.94; Vit. C (mg): 50.5

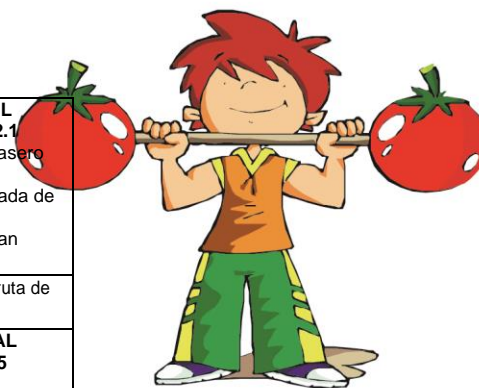
ESTE MENU NO ES APTO PARA PERSONAS QUE PADECEN ALÉRGIAS O INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS. EN CASO DE NECESITAR MENU ESPECIAL SOLICITELO AL CENTRO APORTANDO CERTIFICADO MÉDICO. SEGÚN LO ESTABLECIDO EN EL REGLAMENTO UE 1169 A PETICION DEL PADRE O TUTOR LEGAL JUCAIS FACILITARA LOS ALERGENOS PRESENTES EN EL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

MARZO 2021

C O M I D A	LUNES 1 614 KCAL P:17.9, HC. 77.8, L: 24 Macarrones con Tomate y Queso Croquetas de Bacalao con Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada. Pan	MARTES 2 690 KCAL P:30.3, HC: 71.8, L: 26.9 Potaje (garbanzo, cebolla, tomate) Lomo adobado con Pisto (berenjena, calabacín, tomate) Fruta de Temporada. Pan	MIÉRCOLES 3 745 KCAL P; 17.7, HC. 91.5, L:32.3 Ensalada Especial (Lechuga, tomate, maíz, calaballa) Arroz al Horno (arroz, costilla, patata, judía verde) Fruta de Temporada. Pan	JUEVES 4 651 KCAL P: 34, HC: 70.7, L:21 Crema de Legumbres (alubia, lenteja, zanahoria, cebolla) Tortilla de Patatas con Jamón Serrano y Ensalada de Lechuga y zanahoria Fruta de Temporada. Pan	VIERNES 5 639 KCAL P: 25.4, HC: 72.3, L: 22.1 Sopa de Pescado (caldo casero pescado, pasta) Merluza al Horno con Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada. Pan
	CENA	Verduras en puré. Huevo. Fruta de temporada. Pan	Ensalada. Pescado blanco con patata. Fruta de temporada. Pan	Verduras salteadas con legumbres. Fruta de temporada. Pan	Verduras a la plancha. Carne de ave. Fruta de temporada. Pan
C O M I D A	LUNES 8 629 KCAL P: 35, HC: 65.2, L: 21.7 Lentejas (lenteja, cebolla, tomate) Nuggets de Pollo con Ensalada de Lechuga y Aceitunas Fruta de Temporada. Pan	MARTES 9 631 KCAL P: 26.7, HC: 81.2, L: 19.9 Hervido (patata, judía verde, zanahoria) Limanda rebozado casero con Ensalada de Lechuga y Huevo Fruta de Temporada. Pan	MIÉRCOLES 10 620 KCAL P: 19.2, HC: 85, L: 20.6 Espaguetis con Tomate y Queso Tortilla de Espinacas con Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada. Pan	JUEVES 11 678 KCAL P: 37.3, HC: 68.2, L:25.7 Crema de Calabacín (calabacín, cebolla, patata) Pollo asado con Guisantes salteados Fruta de Temporada. Pan	VIERNES 12 724 KCAL P: 25.1, HC: 97.8, 24.5 Ensalada Especial (lechuga, tomate, maíz, zanahoria) Arroz a Banda (caldo casero pescado, arroz, mejillón) Fruta de Temporada. Pan
	CENA	Tortilla de verduras. Fruta de temporada. Pan	Verduras salteadas con cuscús. Carne de ave. Fruta de temporada. Pan	Verduras al horno. Pescado azul. Fruta de temporada. Pan	Ensalada con pasta integral. Huevo. Fruta de temporada. Pan
C O M I D A	LUNES 15 651 KCAL P:35.8, HC: 74.4, L: 22.5 Crema de Legumbres (alubia, lenteja, zanahoria, cebolla) Hamburguesa con Patatas asadas Fruta de Temporada. Pan	MARTES 16 788 KCAL P:352, HC: 86, L: 30.9 Sopa de Cocido Pizza de York y Queso con Ensalada de Lechuga y Aceitunas. POSTRE ESPECIAL FALLAS Chocolate a la Taza	MIÉRCOLES 17 718 KCAL P:32.8, HC: 76.8, L:25.5 Alubias con Verdura y Chistorra Varitas de Merluza con Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada. Pan	JUEVES 18	VIERNES 19
	CENA	Ensalada. Pescado azul. Fruta de temporada. Pan	Verduras salteadas. Huevo. Fruta de temporada. Pan	Verduras al horno. Carne de ave. Fruta de temporada. Pan	
C O M I D A	LUNES 22 610 KCAL P:25.9, HC: 74.4, L:19.2 Lentejas (lenteja, cebolla, tomate) Croquetas de Bacalao con Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada. Pan	MARTES 23 739 KCAL P:18.5, HC: 57.7, L:21.3 Ensalada Especial (lechuga, pepino, maíz, huevo) Paella (arroz, judía verde, pollo) Fruta de Temporada. Pan	MIÉRCOLES 24 786 KCAL P:46.6, HC:82.5, L:26.6 Sopa de Cocido (caldo casero cocido, pasta) Cocido: pelota, garbanzos, patata, zanahoria Ensalada de Lechuga y Huevo Fruta de temporada. Pan	JUEVES 25 601 KCAL P:22.8, HC. 66.5, L:22.2 Crema de Verduras (espinacas, acelga, patata, cebolla) Caella a la Plancha con Ajo y Perejil y Ensalada de Lechuga y zanahoria Fruta de Temporada. Pan	VIERNES 26 657 KCAL P:21.6, HC: 72.7, L:29.4 Macarrones con Tomate y Queso Tortilla de Calabacín con Ensalada de Lechuga y Aceitunas Fruta de Temporada. Pan
	CENA	Verduras a la plancha. Huevo. Fruta de temporada. Pan	Verduras en puré. Pescado azul. Fruta de temporada. Pan	Verduras al horno. Huevo. Fruta de temporada. Pan	Verduras salteadas con arroz integral. Carne de ave. Fruta de temporada. Pan
C O M I D A	LUNES 29 606 KCAL P:19.9, HC: 59.6, L: 30.3 Crema de Zanahoria (zanahoria, cebolla, patata) Longanizas con Ensalada de lechuga y Palitos de Mar Fruta de Temporada. Pan	MARTES 30 590 KCAL P:19.8, HC: 67, L:16.3 Hervido (patata, judía verde, zanahoria) Merluza al Horno con Ensalada de Lechuga y Pepino Fruta de Temporada. Pan	MIÉRCOLES 31 670 KCAL P:41.4, HC: 71, L: 20.7 Potaje (garbanzo, cebolla, tomate) Pollo al Ajillo con Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada. Pan		
	CENA	Verduras salteadas con pasta integral. Huevo. Fruta de temporada. Pan	Panini de tomate y queso. Fruta de temporada. Pan	Verduras en puré. Pescado azul. Fruta de temporada. Pan	



**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.

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

Fibra: 12.6 Calcio: (mg): 158; Hierro (mg): 5.4; Vit. B1 (mg): 0.5; Vit. B2 (mg): 0.36; Vit. B6 (mg): 0.88; Vit. C (mg): 47.5.

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

