

ABRIL 2021



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

C O M I D A		MARTES 13 662 KCAL P:17.9, H:98.9, L:20 Macarrones con Tomate y Queso Croquetas de Bacalao 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) Tortilla de Calabacín con Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada. Pan	JUEVES 15 709 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	VIERNES 16 665 KCAL P:19.8, H:86.6, L:24.1 Sopa de Pescado (caldo casero pescado, pasta) Lomo Braseado con salsa Verduras Fruta de Temporada. Pan
CENA		Verduras a la plancha. Carne de ave. Fruta de Temporada. Pan	Verduras a la plancha. Carne roja magra. Fruta de Temporada. Pan	Verduras al horno. Pescado azul. Fruta de Temporada. Pan	Ensalada. Huevo con patata. Fruta de Temporada. Pan
C O M I D A	LUNES 19 665 KCAL P:19.8, H:86.6, L:24.1 Crema de Legumbres (alubias, lenteja, zanahoria) Tortilla de Patatas con Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada. Pan	MARTES 20 652 KCAL p:24.2, H:86.4, L:22.8 Sopa de Cocido Pizza de York y Queso con Ensalada de Lechuga y Aceitunas Postre Especial Navidad	MARTES 21 780 KCAL P:36.8, H:77.1, L:30.9 Espaguetis con Tomate y Queso Pollo Asado con Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada. Pan	JUEVES 22 697 KCAL P:31.8, H:64.5, L:29.4 Hervido (judía verde, zanahoria, patata) Lomo adobado con Pisto (berenjena, calabacín, tomate) Fruta de Temporada. Pan	VIERNES 23 629 KCAL P:29, H:68.7, L:22.2 Lentejas (lenteja, cebolla, tomate) Limanda rebozado con Ensalada de Lechuga y Aceitunas Fruta de Temporada. Pan
CENA	Verduras salteadas con arroz integral. Carne de ave con patata. Fruta de Temporada. Pan	Verduras a la plancha. Pescado blanco. Fruta de Temporada. Pan	Verduras al horno. Huevo. Fruta de Temporada. Pan	Ensalada de pasta integral. Pescado azul. Fruta de Temporada. Pan	Sopa de pasta con verduras. Carne de ave. Fruta de Temporada. Pan
C O M I D A	LUNES 26 680 KCAL P:32.7, H:80.9, L:17 Crema de Zanahoria (zanahoria, cebolla, patata) Nuggets de Pollo con Ensalada de Lechuga y Aceitunas Fruta de Temporada. Pan	MARTES 27 603 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	MIERCOLES 28 602 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 Maíz Fruta de Temporada. Pan	JUEVES 29 590 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 huevo Fruta de Temporada. Pan	VIERNES 30 667 KCAL P:39.1, HC:74, L:21.8 Patatas con Bacalao Longanizas con Guisantes salteados Fruta de Temporada. Pan
CENA	Verduras salteadas con pasta integral. Huevo. Fruta de Temporada. Pan	Verduras salteadas con arroz integral. Carne de ave. Fruta de Temporada. Pan	Verduras y patata al horno. Pescado azul. Fruta de Temporada. Pan	Verduras a la plancha. Huevo. Fruta de Temporada. Pan	Panini de verduras y queso. Fruta de Temporada. Pan

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

Fibra (G): 1069; Calcio: (mg): 145; Hierro (mg): 5,4; 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

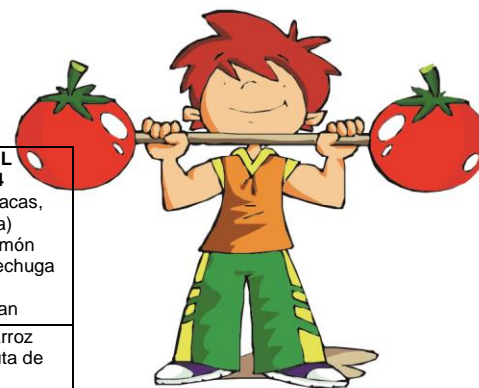
NORMAS DE COMEDOR

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

MAYO 2021



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

C O M I D A	LUNES 3 611 KCAL P:17.5, HC: 87.7, L: 19 Espaguetis con Tomate y Queso Varitas de Merluza con Ensalada de Lechuga y Aceitunas Fruta de Temporada. Pan	MARTES 4 750 KCAL P:19, HC:95.7, L:31.1 Ensalada Especial (lechuga, maíz, zanahoria, huevo) Arroz a Banda (caldo casero de pescado, arroz, mejillón) Fruta de Temporada. Pan.	MIÉRCOLES 5 667 KCAL P:39.1, HC:74, L:21.8 Patatas a la Riojana (patata, chistorra, cebolla, tomate) Lomo a la Plancha con salsa de Champiñones Fruta de Temporada. Pan.	JUEVE 6 676 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	VIERNES 7 608 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	Verduras a la plancha. Carne de ave. Fruta de Temporada. Pan	Verduras al horno. Pescado azul. Fruta de Temporada. Pan	Ensalada con pasta. Huevo. Fruta de Temporada. Pan	Verduras salteadas. Carne de ave. Fruta de Temporada. Pan	Verduras salteadas con arroz integral. Pescado azul. Fruta de Temporada. Pan
C O M I D A	LUNES 10 613 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	MARTES 11 796 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	MIÉRCOLES 12 745 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	JUEVES 13 645 KCAL 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	VIERNES 14 631 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
CENA	Verduras al horno. 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
C O M I D A	LUNES 17 750 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 18 770 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	MIÉRCOLES 19 743 KCAL 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	JUEVES 20 620 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.	VIERNES 21 638 KCAL 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 roja magra. 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
C O M I D A	LUNES 24 645 KCAL P:30.8, H:82.4, L:17.1 Lentejas (lenteja, zanahoria, tomate) Nuggets de Pollo con Ensalada de Lechuga y Aceitunas Fruta de Temporada. Pan	MARTES 25 735 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	MIÉRCOLES 26 638 KCAL P:32.7, H:80.9, L:17.8 Crema de Zanahoria (zanahoria, cebolla) Pollo asado con Pisto Fruta de Temporada. Pan	JUEVES 27 706 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 28 645 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 salteadas con arroz integral. Huevo. Fruta de Temporada. Pan	Verduras al horno. Carne de ave. Fruta de Temporada. Pan	Ensalada con cuscús. Pescado blanco. Fruta de Temporada. Pan	Tortilla de verduras. Fruta de Temporada. Pan	Panini de verduras y queso. Fruta de Temporada. Pan
C O M I D A	LUNES 31 788 KCAL P:352, HC: 86, L: 30.9 Espaguetis con tomate y Queso Pizza de York y Queso con Ensalada de Lechuga y Maíz POSTRE ESPECIAL				
CENA	Verduras en puré. 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: 12.6 Calcio: (mg): 145; 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

