

JUNIO 2021

C O M I D A		MARTES 1 645 KCAL P:31.1, H:72.2, L:17.5 Crema de Legumbres (alubias, lentejas, zanahoria, cebolla) Hamburguesa con Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada. Pan	MIÉRCOLES 2 706 KCAL P:39.2, H:84, L:19.9 Sopa de Cocido (caldo casero cocido, pasta) Caella a la plancha con Pisto (berenjena, calabacin, tomate) Fruta de Temporada. Pan	JUEVES 3 745 KCAL P:17.7, H:91.5, L:32.2 Ensalada Especial (lechuga, tomate, maíz, zanahoria, huevo) Paella (arroz ,pollo, judía verde) Fruta de Temporada. Pan	VIERNES 4 682 KCAL P:25.9, H:70.2, L:31.4 Patatas a la Riojana (patatas, chistorra, huevo) Lomo a la plancha con salsa de champiñones Fruta de Temporada. Pan
	CENA	Verduras a la plancha. Huevo. Fruta de temporada. Pan.	Ensalada. Carne de conejo. Fruta de temporada. Pan.	Verduras salteadas. Pescado blanco. Fruta de Temporada. Pan	Ensalada de verduras con pasta. Huevo. Fruta de temporada. Pan.
C O M I D A		LUNES 7 676 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 8 665 KCAL P:19.8,H:86.6,L:24.1 Crema de Calabacín Tortilla de Patatas y Jamón Serrano con Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada. Pan	MIÉRCOLES 9 658 KCAL P:28.9,H:85.8,L:19.8 Ensalada Especial (lechuga, pepino, maíz, huevo,caballa) Fideuá (caldo casero pescado, mejillón, pasta) Fruta de temporada. Pan	JUEVES 10 631 KCAL P:30.6,H:91.7,L:13.4 Hervido (judía verde, zanahoria, patata) Pollo asado con Ensalada de Lechuga y Pepino Fruta de Temporada. Pan
	CENA	Sopa de pasta integral. Carne ave y verduras. Fruta de temporada. Pan.	Verduras salteadas. Carne de ave. Fruta de temporada. Pan.	Verduras al horno. Pescado azul. Fruta de Temporada. Pan	Ensalada con arroz integral. Huevo. Fruta de temporada. Pan.
C O M I D A		LUNES 14 685 KCAL P:18.5,H:62.8,L:37.6 Crema de Zanahoria Longanizas con Ensalada de Arroz Fruta de Temporada. Pan	MARTES 15 747 KCAL P:28.3,H:93.2,L:27.5 Arroz a la Cubana (arroz, tomate, huevo) Varitas de Merluza Ensalada de Lechuga y Aceitunas Fruta de Temporada. Pan	MIÉRCOLES 16 603 KCAL P:34.5,H:70.8,L:16.4 Potaje (Garbanzos, zanahoria, cebolla) Pollo al Ajillo con Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada. Pan	JUEVES 17 590 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 maíz Fruta de Temporada. Pan
	CENA	Verduras a la plancha. Huevo con patatas. Fruta de temporada. Pan.	Verduras al horno. Carne de ave. Fruta de temporada. Pan.	Verduras salteadas. Pescado azul. Fruta de Temporada. Pan	Verduras salteadas con arroz integral. Huevo. Fruta de temporada. Pan.
C O M I D A		LUNES 21 613 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 22 796 KCAL P:41.3, H:79.1, L:31.7 Sopa de Cocido (caldo casero cocido, pasta) Pollo asado con Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de Temporada. Pan	MIÉRCOLES 23 745 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	
	CENA	Verduras al horno. Huevo. Fruta de Temporada. Pan	Verduras a la plancha. Pescado blanco. Fruta de Temporada. Pan	Verduras salteadas. Carne de ave. 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 MENÚ



**LÁVATE 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.

Jucais
BANQUETES / CATERING

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