

OCTUBRE 2021



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

C O M I D A					VIERNES 1 631 KCAL P:30.6, H:91.7, L:13.4 Hervido (judía verde, zanahoria, patata) Lomo adobado con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de Temporada. Pan
CENA					Verduras salteadas con pasta integral. Huevo. Fruta de temporada. Pan
C O M I D A	LUNES 4 676 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 5 613 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 6 796 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 7 745 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 8 608 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	Sopa de arroz integral. Carne ave y verduras. Fruta de temporada. Pan	Verduras a la plancha. Huevo. Fruta de temporada. Pan	Ensalada con pasta integral. Pescado azul. Fruta de temporada. Pan	Verduras al horno. Carne de ave. Fruta de Temporada. Pan	Verduras salteadas con pasta integral. Pescado blanco. Fruta de temporada. Pan
C O M I D A			MIERCOLES 13 780 KCAL P:34.5, H:77.1, L:30.9 Espaguetis con Tomate y Queso Pollo Empanado con Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada. Pan.	JUEVES 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	VIERNES 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
CENA			Verduras en puré. Pescado blanco. Fruta de temporada. Pan	Verduras salteadas con arroz integral. Huevo. Fruta de temporada. Pan	Verduras a la plancha. Pescado azul. Fruta de temporada. Pan
C O M I D A	LUNES 18 645 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 19 638 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 20 735 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 21 706 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 22 645 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 blanco. Fruta de temporada. Pan	Verduras al horno. Carne de conejo. Fruta de temporada. Pan	Verduras salteadas con arroz integral. Huevo. Fruta de temporada. Pan	Verduras a la plancha. Carne de ave. Fruta de temporada. Pan
C O M I D A	LUNES 25 750 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 26 770 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 27 743 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 28 631 KCAL P:30.6, H:91.7, L:13.4 Hervido (patata, zanahoria, judía verde) Pollo asado con Pisto Fruta de Temporada. Pan.	VIERNES 29 620 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 y ensalada. 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

NORMAS DE COMEDOR

- Lavarse las manos con agua y Jabón antes y después de comer
- Permanece 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.