

# DICIEMBRE 2021



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

COMIDA			MIÉRCOLES 1 603 kcal P: 31.6, H:67.9, L:20.7 Ensalada especial (lechuga, tomate, maíz, zanahoria, huevo) Arroz al horno (arroz, costilla, judía verde) Fruta de temporada. Pan	JUEVES 2 781 KCAL P:18.4, H:99.2, L:32.1 Hervido (patata, judía verde, zanahoria) Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada. Pan	VIERNES 3 624 KCAL P:32.4, H:72.7, L:14.9 Crema de legumbres (lenteja, alubias, cebolla, zanahoria) Merluza al horno con pisto (berenjena, calabacín, tomate) Fruta de temporada. Pan
CENA			Sopa de pasta. Pescado azul con verduras. Fruta de temporada. Pan	Verduras a la plancha. Huevo. Fruta de temporada. Pan	Ensalada con pasta integral. Carne de ave. Fruta de temporada. Pan
COMIDA	LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9 620 KCAL P:24.9, H:77.6, L:19.4 Lentejas (lenteja, zanahoria, tomate, laurel) Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada. Pan	VIERNES 10 602 KCAL P:26, H:74.1, L:19.5 Crema de Zanahoria (zanahoria, cebolla patata) Hamburguesa con ensalada de lechuga y huevo. Fruta de temporada. Pan
CENA				Verduras salteadas. Huevo. Fruta de temporada. Pan	Verduras al horno. Pescado azul. Fruta de temporada. Pan
COMIDA	LUNES 13 664 KCAL P:21.8, H:75.8, L:28.5 Macarrones con tomate y queso Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada. Pan	MARTES 14 653 KCAL P:30.9, H:63.3, L:26.7 Potaje (garbanzos, zanahoria, tomate) Lomo adobado con ensalada de lechuga y caballa Fruta de temporada. Pan	MIÉRCOLES 15 798 KCAL P:49.9, H:86.1, L:24.6 Sopa de cocido (caldo casero de cocido, pasta) Cocido (pelota de magro, garbanzos, patata) con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada. Pan	JUEVES 16 809 KCAL P:25.2, H: 117, L:24.8 Ensalada Especial (lechuga, aceitunas, queso fresco, maíz, pepino) Arroz a banda (caldo casero pescado, pasta, calamar, mejillón) Fruta de temporada. Pan	VIERNES 17 824 KCAL P:37.6, H:67.6, L:39.3 Alubias con chistorra Limanda rebozado casero con ensalada de lechuga y huevo. Fruta de temporada. Pan
CENA	Verduras en puré. Pescado azul. Fruta de temporada. Pan	Verduras a la plancha. Huevo. Fruta de temporada. Pan	Verduras al horno. Pescado blanco. Fruta de temporada. Pan	Verduras salteadas. Carne de ave. Fruta de temporada. Pan	Verduras y patata al horno. Huevo. Fruta de temporada. Pan
COMIDA	LUNES 20 686 KCAL P: 18.3, H: 61.4, L:38.4 Crema de Calabacín (calabacín, cebolla) Longanizas con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada. Pan	MARTES 21 719 KCAL P:26, HC: 103, L:21.4 Arroz a la cubana (arroz, tomate, huevo) Varitas de merluza con ensalada de lechuga y palitos de mar Fruta de temporada. Pan	MIÉRCOLES 22 623 KCAL P:27.1, HC: 63.6, L:27.1 Sopa de Cocido (caldo casero cocido, pasta) Pizza con ensalada de lechuga y pepino POSTRE ESPECIAL NAVIDAD		
CENA	Verduras a la plancha. Huevo. Fruta de temporada. Pan	Verduras al vapor. Carne de ave. Fruta de temporada. Pan	Verduras al horno. Pescado azul. Fruta de temporada. Pan		

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

Fibra (G): 13.3; Calcio: (mg): 155; Hierro (mg): 5.7; Vit. B1 (mg): 0.6; Vit. B2 (mg): 0.38; Vit. B6 (mg): 0.87; Vit. C (mg): 57.6

**ESTE MENU NO ES APTO PARA PERSONAS QUE PADECEN ALÉRGIAS O INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS. EN CASO DE NECESITAR MENU ESPECIAL SOLICITÉLO 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 y con la comida delante, 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 no necesitan guardar distancia de seguridad dentro de su grupo, si habrá distancia de seguridad entre grupos.
- Los alumnos tendrán su sitio asignado.
- 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](http://www.salajucais.com)