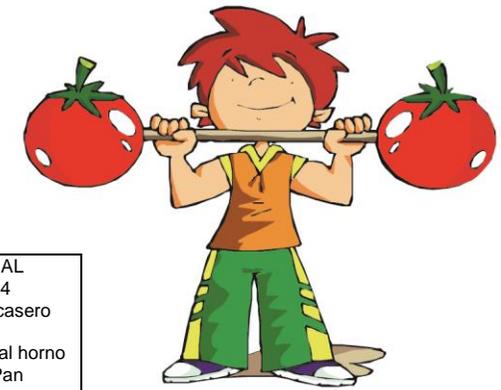


ENERO 2022



**COME FRUTA Y VERDURA
PARA CRECER FUERTE Y SAÑO
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 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 O M I D A	LUNES 10 629 KCAL P:28.4, H:78.4, L:20.9 Espaguetis con tomate y queso Nuggets de pollo con ensalada de lechuga y palitos de mar Fruta de temporada. Pan	MARTES 11 656 KCAL P:18.1, H:106, L:14.7 Crema de zanahoria (zanahoria, cebolla) Tortilla de espinacas y queso fresco con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada. Pan	MIÉRCOLES 12 734 KCAL P:36, H:63.3, L:32 Alubias con verduras Caella con ajo y perejil y ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada. Pan	JUEVES 13 767 KCAL P:19.5, H:97.4, L:31.4 Ensalada especial (lechuga, tomate, huevo, maíz, calabaza) Paella (arroz, pollo, judías verdes) Fruta de temporada. Pan	VIERNES 14 599 KCAL P:28.7, H:52.6, L:27.4 Sopa de pescado (caldo casero pescado, pasta) Hamburguesa con patatas al horno Fruta de temporada. Pan
	CENA	Verduras a la plancha. Pescado blanco. Fruta de temporada. Pan	Verduras salteadas con arroz integral. Carne roja magra. Fruta de temporada. Pan	Verduras al horno. Huevo. Fruta de temporada. Pan	Verduras al vapor. Pescado azul. Fruta de temporada. Pan
C O M I D A	LUNES 17 604 KCAL P: 25.7, H:68.6, L:19.4 Lentejas (lenteja, zanahoria, tomate, laurel) Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada. Pan	MARTES 18 639 KCAL P:24.6, H:88.7, L:18.4 Queso y huevo con ensalada de lechuga y zanahoria Fideuá (caldo casero pescado, pasta, mejillón). Fruta de temporada. Pan	MIÉRCOLES 19 661 KCAL P:21.6, H:72.9, L:28.7 Hervido (patata, judía verde, zanahoria) Lomo a la plancha con salsa de champiñones. Fruta de temporada. Pan	JUEVES 20 801 KCAL P:50, H:91.1, L:26.7 Sopa de cocido (caldo casero de cocido, pasta) Cocido (pelota de magro, garbanzos, patata) con ensalada de lechuga y pepino. Fruta de temporada. Pan	VIERNES 21 717 KCAL P:35.3, H:80.7, L:19.8 Crema de legumbres (lenteja, alubias, cebolla, zanahoria) Merluza al horno con ensalada de lechuga y huevo Fruta de temporada. Pan
	CENA	Verduras en puré. Carne de ave con patatas. Fruta de temporada. Pan	Verduras salteadas con huevo. Fruta de temporada. Pan	Ensalada. Pescado azul. Fruta de temporada. Pan	Verduras a la plancha. Huevo. Fruta de temporada. Pan
C O M I D A	LUNES 24 806 KCAL P:24.2, H:75.1, L:43.8 Macarones con tomate y queso Longanizas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada. Pan	MARTES 25 605 KCAL P:40.4, H:62, L:18.4 Potaje de garbanzos Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y palitos de mar Fruta de temporada. Pan	MIÉRCOLES 26 761 KCAL P:24.9, H:107, L:24.4 Ensalada Especial (lechuga, tomate, maíz, huevo) Arroz a banda (caldo casero pescado, arroz, mejillón). Fruta de temporada. Pan	JUEVES 27 603 KCAL P:25.3, H:79.8, L:17.8 Crema de verduras (patata, acelgas, espinacas) Limanda rebozado casero con ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada. Pan	VIERNES 28 712 KCAL P:22.5, H:86.9, L:28 Sopa de pescado (caldo casero pescado, pasta) Tortilla de patatas y queso fresco con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada. Pan
	CENA	Verduras salteadas. Pescado blanco. Fruta de temporada. Pan	Verduras al horno. Huevo. Fruta de temporada. Pan	Verduras a la plancha. Carne de ave. Fruta de temporada. Pan	Verduras salteadas con arroz integral. Fruta de temporada. Pan
C O M I D A	LUNES 31 610 KCAL P:22.3, H:98.5, L:10.8 Crema de zanahoria (zanahoria, cebolla) Varitas de merluza con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada. Pan				
	CENA	Verduras salteadas con pasta integral. Huevo. Fruta de temporada. Pan			

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

Fibra: 12.5 Calcio: (mg): 144; Hierro (mg): 5.3; Vit. B1 (mg): 0.50; Vit. B2 (mg): 0.36; Vit. B6 (mg): 0.95; Vit. C (mg): 50.8,

ESTE MENU NO ES APTO PARA PERSONAS QUE PADECEN ALÉRGICAS 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

