

## FEBRERO 2022



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

C O M I D A		<b>MARTES 1 787 KCAL</b> P:38.6,H:84.1,L:31.7 Alubias con verduras (zanahoria, cebolla, calabacín) Hamburguesa con patatas asadas Fruta de temporada. Pan	<b>MIERCOLES 2 649 KCAL</b> P:22,H:84.1,L:23.3 Ensalada especial (lechuga, tomate, huevo, maíz, aceitunas) Fideuá (caldo casero pescado, pasta, mejillón) Fruta de temporada. Pan	<b>JUEVES 3 655 KCAL</b> P:28.9,H:62.2,L: 29.7 Patatas con Bacalao Lomo a la plancha con pisto Fruta de Temporada. Pan	<b>VIERNES 4 691 KCAL</b> P:40.1, H:62.2,L:29.7 Sopa de Cocido (caldo casero cocido, pasta) Gallineta con ajo y perejil, y ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada. Pan.
CENA		Verduras en puré. Pescado azul. Fruta de temporada. Pan	Verduras a la plancha. Carne de ave. Fruta de temporada. Pan	Ensalada con arroz integral. Pescado blanco. Fruta de temporada. Pan	Menestra de verduras con patata. Huevo. Fruta de temporada
C O M I D A		<b>LUNES 7 639 KCAL</b> P:24.7, H:82.4,L:19.1 Lentejas (lenteja, tomate, cebolla) Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan	<b>MARTES 8 614 KCAL</b> P:23.9,H:59.8, L:29.1 Queso fresco y huevo con ensalada de lechuga y aceitunas Canelones (magro, pasta, bechamel) Fruta de temporada. Pan	<b>MIERCOLES 9 590 KCAL</b> P:20.6,H:66.2,L:14.3 Crema de verduras (acelga, espinacas, patata) Merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada. Pan	<b>VIERNES 11 717 KCAL</b> P:22.2, H:84.4,L: 32.5 Sopa de pescado (caldo casero pescado, pasta) Tortilla de calabacín y ensalada de tomate y pepino Fruta de temporada. Pan.
CENA		Verduras salteadas. Huevo. Fruta de temporada. Pan	Verduras a la plancha. Pescado azul. Fruta de temporada. Pan	Revuelto de verduras con huevo. Fruta de temporada. Pan	Verduras en puré. Pescado blanco. Fruta de temporada. Pan
C O M I D A		<b>LUNES 14 654 KCAL</b> P:19.4,H:49.4,L:40.8 Crema de Calabacín (calabacín, cebolla, patata) Longanizas con ensalada de lechuga y huevo Fruta de temporada. Pan.	<b>MARTES 15 653 KCAL</b> P:20.3,H:97, L:17.6 Espaguetis con tomate y queso Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada. Pan.	<b>MIERCOLES 16 697 KCAL</b> P:40.5,H:76.3,L:22.4 Sopa de cocido (caldo casero cocido, pasta) Cocido (pelota magro, garbanzos, patata, zanahoria) con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada. Pan	<b>VIERNES 18 642KCAL</b> P:35, H:75, L:18.4 Potaje (garbanzos, cebolla, tomate) Lomo braseado con salsa de verduras (zanahoria, tomate) Fruta de temporada. Pan.
CENA		Verduras al horno. Pescado blanco. Fruta de temporada. Pan	Verduras a la plancha. Hummus. Fruta de temporada. Pan	Verduras en puré. Carne roja magra. Fruta de temporada. Pan	Verduras salteadas. Huevo. Fruta de temporada. Pan
C O M I D A		<b>LUNES 21 631 KCAL</b> P:33.9,H:71.6,L:19.3 Macarrones con Tomate y Queso Tortilla de espinacas con guisantes salteados Fruta de temporada. Pan.	<b>MARTES 22 692 KCAL</b> P:24.3,H:78.8,L:29.1 Alubias con verduras (alubias, zanahoria, calabacín) Pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan.	<b>MIERCOLES 23 755 KCAL</b> P:45.4,H:58.5,L:32.4 Hervido (patata, judía verde, zanahoria) Limanda rebozado casero con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada. Pan.	<b>JUEVES 24 612 KCAL</b> P:24.5,H:81.1,L:18.7 Ensalada especial (lechuga, maíz, tomate, aceitunas, huevo) Paella (arroz, pollo, judía verde, alubia blanca) Fruta de temporada. Pan.
CENA		Verduras en puré. Pescado blanco. Fruta de temporada. Pan	Sopa de verduras con pasta. Revuelto de verduras con huevo. Fruta de temporada	Verduras a la plancha. Hamburguesa de legumbres. Fruta de temporada	Verduras salteadas con huevo. Fruta de temporada. Pan
C O M I D A		<b>LUNES 28 714 KCAL</b> P:26.1,H:86.2,L:24.5 Lentejas (lenteja, tomate, cebolla) Nuggets de pollo con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada. Pan.			
CENA		Verduras salteadas con arroz integral. Huevo. Fruta de temporada			

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

Fibra (G): 12.9; Calcio: 163; Hierro (mg): 5.5; Vit. B1 (mg): 0.55; Vit. B2 (mg): 0.39; Vit. B6 (mg): 0.88; Vit. C (mg): 51.6

**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. SEGUN 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](http://www.salajucais.com)

### 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 entre grupos.
- Es imprescindible hacer caso en todo momento de las indicaciones de las monitoras.