

MAYO 2022



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

C O M I D A	LUNES 2 693 KCAL P:35.1,H:80.5,L:21.3 Lentejas (lenteja, cebolla, tomate) Nuggets de Pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada. Pan	MARTES 602KCAL P:28.1,H:81.9,L:14.1 Crema de zanahoria Gallineta con ajo y perejil, y ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada. Pan	MIERCOLES 4 735 KCAL P:22.8,H:103,L:23.6 Ensalada Especial (lechuga, tomate, huevo, caballa) Fideuá (pasta, caldo casero de pescado, mejillón) Fruta de temporada. Pan	JUEVES 5 12 KCAL P:38.2, H:57.2,L:23.8 Patatas con bacalao Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada. Pan	VIERNES 6 594 KCAL P:20.9,H:55.3,L:28.2 Sopa de pescado (caldo casero de pescado, pasta) Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y pepino. Fruta de temporada. Pan
	CENA	Verduras al horno. Huevo. Fruta de temporada. Pan	Verduras salteadas con pasta. Carne de conejo. Fruta de temporada. Pan	Ensalada. Hamburguesa de legumbres con patatas. Fruta de temporada. Pan	Panini de verduras y queso. Fruta de temporada
C O M I D A	LUNES 9 631 KCAL P:8.6, H:68, L:29.9 Crema de Calabacín (calabacín, cebolla, patata) Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga y huevo) Fruta de temporada. Pan	MARTES 10 609 KCAL P:24.2, H:75.4,L:19.6 Potaje (garbanzos, cebolla, tomate) Tortilla de espinacas con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de Temporada. Pan	MIERCOLES 11 714 KCAL P:42.2,H:68.8,L:27.5 Sopa de Cocido (caldo casero cocido, pasta) Hamburguesa a la plancha con guisantes salteados Fruta de temporada. Pan	JUEVES 12 739 KCAL P: 26.3,H: 116,L:16.65 York y queso con ensalada de lechuga y tomate Arroz de verduras Fruta de temporada. Pan	VIERNES 13 592 KCAL P:24.1,H:68.1,L:21.3 Hervido (judía verde, zanahoria, patata) Lomo braseado con salsa de verduras Fruta de temporada. Pan
	CENA	Verduras salteadas con cuscús integral. Carne de ave. Fruta de temporada. Pan	Verduras y patatas al horno. Pescado blanco. Fruta de temporada. Pan	Ensalada con patata. Huevo. Fruta de temporada. Pan	Verduras en puré. Pescado azul. Fruta de temporada. Pan
C O M I D A	LUNES 16 664 KCAL P:24.5,H:86.5,L:18.9 Espaguetis con tomate y queso Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada. Pan	MARTES 17 668 KCAL P:45.4,H:54.3,L:25.8 Crema de legumbres Pollo asado con ensalada de lechuga y huevo Fruta de temporada. Pan	MIERCOLES 18 752 KCAL P:24.7,H:63.7,L:41.7 Sopa de pescado (caldo casero de pescado, pasta) Longanizas con pisto (berenjena, calabacín, tomate) Fruta de temporada. Pan	JUEVES 19 750 KCAL P:19, H:95.7,L:31.1 Ensalada Especial (lechuga, maíz, zanahoria, queso) Paella (arroz, pollo, judía verde) Fruta de temporada. Pan	VIERNES 20 781 KCAL P:30.7,H:78,L:32.5 Alubias con verduras Tortilla de calabacín y ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada. Pan
	CENA	Tortilla de verduras. Fruta de temporada. Pan	Verduras a la plancha. Pescado azul. Fruta de temporada. Pan	Ensalada con patata. Huevo. Fruta de temporada. Pan	Verduras salteadas. Pescado blanco. Fruta de temporada. Pan
C O M I D A	LUNES 23 602 KCAL P:30.6,H:74,L:16.5 Lentejas (lenteja, cebolla, tomate) Varitas de merluza con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada. Pan	MARTES 24 687 KCAL P:30.2,H:81,L:25.2 Macarrones con tomate y queso Limanda rebozado casero con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada. Pan	MIERCOLES 25 642 KCAL P:35.9,H:71.3,L:15.9 Sopa de Cocido (caldo casero cocido, pasta) Cocido (pelota de magro, garbanzos, zanahoria, patata) con ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada. Pan	JUEVES 26 622 KCAL P:20.1,H:97.5,L:15.9 Arroz a la cubana (arroz, tomate, huevo) Jamón serrano con ensalada de lechuga y palitos de mar Fruta de temporada. Pan	VIERNES 27 658 KCAL P:22.3,H:71.3,L:28.7 Crema de verduras (judía verde, acelga, patata) Lomo a la plancha con salsa de champiñones Fruta de temporada. Pan
	CENA	Verduras en puré. Carne de ave. Fruta de temporada. Pan	Verduras al horno. Huevo. Fruta de temporada. Pan	Ensalada con cuscús integral. Pescado azul. Fruta de temporada. Pan	Verduras salteadas con legumbres. Fruta de temporada. Pan
C O M I D A	LUNES 30 597 KCAL P:26.2,H:69.7,L:16.9 Crema de legumbres Tortilla de patata con ensalada de lechuga y caballa Fruta de temporada. Pan	MARTES 31 697 KCAL P:29,H:76.5,L:28.8 Sopa de Cocido (caldo casero cocido, pasta) Pizza de York y queso con patatas chips POSTRE ESPECIAL FIN DE CURSO			
	CENA	Verduras a la plancha. Carne de ave. Fruta de temporada. Pan	Ensalada con cuscús integral. Pescado blanco. Fruta de temporada. Pan		

NORMAS DE COMEDOR

-Lavarse las manos con agua y jabón antes y después de comer

-Permaneces sentado en el sitio asignado en el comedor

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

-Debemos hablar con voz suave, sin gritar, para no molestar a los compañeros.

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

Fibra: 12.3 Calcio: (mg): 153; Hierro (mg): 5.2; Vit. B1 (mg): 0.53; Vit. B2 (mg): 0.38; Vit. B6 (mg): 0.93; Vit. C (mg): 52.

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. 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