

## MAYO 2022



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

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