

JUNIO 2022



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

C O M I D A			MIÉRCOLES 1 706 KCAL P:39.2, H:84, L:19.9 Potaje Caella a la plancha con Pisto (berenjena, calabacin, tomate) Fruta de Temporada. Pan	JUEVES 2 745 KCAL P:17.7, H:91.5, L:32.2 Ensalada Especial (lechuga, tomate, maíz, zanahoria, huevo) Paella (arroz ,pollo, judía verde) Fruta de Temporada. Pan	VIERNES 3 682 KCAL P:25.9, H:70.2, L:31.4 Patatas a la Riojana (patatas, chistorra, huevo) Lomo braseado con salsa de verduras Fruta de Temporada. Pan	
	CENA		Ensalada. Carne de conejo. Fruta de temporada. Pan.	Verduras salteadas. Pescado blanco. Fruta de Temporada. Pan	Ensalada de verduras con pasta. Huevo. Fruta de temporada. Pan.	
C O M I D A		LUNES 6 676 KCAL P:27.8,H:75.7,L:25 Lentejas (lenteja, zanahoria, tomate) Croquetas de Bacalao con Ensalada de Lechuga y Aceitunas Fruta de Temporada. Pan	MARTES 7 665 KCAL P:19.8,H:86.6,L:24.1 Crema de Calabacín Tortilla de Patatas y Jamón Serrano con Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada. Pan	MIÉRCOLES 8 658 KCAL P:28.9,H:85.8,L:19.8 Ensalada Especial (lechuga, pepino, maíz, huevo,caballa) Fideuá (caldo casero pescado, mejillón, pasta) Fruta de temporada. Pan	JUEVES 9 631 KCAL P:30.6,H:91.7,L:13.4 Hervido (judía verde, zanahoria, patata) Pollo asado con Ensalada de Lechuga y Pepino Fruta de Temporada. Pan	VIERNES 10 756 KCAL P:43.4,H:92.4,L:20.1 Macarrones con tomate y Queso Limanda rebozado casero con Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada. Pan
	CENA	Sopa de pasta integral. Carne ave y verduras. Fruta de temporada. Pan.	Verduras salteadas. Carne de ave. Fruta de temporada. Pan.	Verduras al horno. Pescado azul. Fruta de Temporada. Pan	Ensalada con arroz integral. Huevo. Fruta de temporada. Pan.	Panini de verduras con queso. Fruta de Temporada.
C O M I D A		LUNES 13 685 KCAL P:18.5,H:62.8,L:37.6 Crema de Zanahoria Longanizas con Ensalada de Arroz Fruta de Temporada. Pan	MARTES 14 747 KCAL P:28.3,H:93.2,L:27.5 Arroz a la Cubana (arroz, tomate, huevo) Varitas de Merluza Ensalada de Lechuga y Aceitunas Fruta de Temporada. Pan	MIÉRCOLES 15 603 KCAL P:34.5,H:70.8,L:16.4 Potaje (Garbanzos, zanahoria, cebolla) Pollo al Ajillo con Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada. Pan	JUEVES 16 590 KCAL P:22.1,H:86.2,L:11.7 Sopa de Cocido (caldo casero cocido, pasta) Cocido (pelota, patata, garbanzos) con Ensalada de lechuga y maíz Fruta de Temporada. Pan	VIERNES 17 775 KCAL P:46.5, H:62.2, L:32.7 Alubias con Verduras y Chistorra Tortilla de Patatas con Queso y Ensalada de Lechuga y tomate Fruta de Temporada. Pan
	CENA	Verduras a la plancha. Huevo con patatas. Fruta de temporada. Pan.	Verduras al horno. Carne de ave. Fruta de temporada. Pan.	Verduras salteadas. Pescado azul. Fruta de Temporada. Pan	Verduras salteadas con arroz integral. Huevo. Fruta de temporada. Pan.	Verduras en puré. Carne roja magra. Fruta de Temporada. Pan
C O M I D A		LUNES 20 613 KCAL P:27.3, H:71.2, L:22.7 Macarrones con Tomate y Queso Merluza al Horno con Ensalada de Lechuga y Palitos de Mar Fruta de Temporada. Pan	MARTES 21 796 KCAL P:41.3, H:79.1, L:31.7 Sopa de Cocido (caldo casero cocido, pasta) Pollo asado con Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de Temporada. Pan	MIÉRCOLES 22 745 KCAL P:17.7, H:91.5, L:32.2 Ensalada Especial (lechuga, tomate, maíz, queso fresco) Arroz al Horno (arroz, tomate, garbanzos, judía verde, alubias) Fruta de Temporada. Pan		
	CENA	Verduras al horno. Huevo. Fruta de Temporada. Pan	Verduras a la plancha. Pescado blanco. Fruta de Temporada. Pan	Verduras salteadas. Carne de ave. 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 (G): 10.9; Calcio: (mg): 143; Hierro (mg): 5.6; Vit. B1 (mg): 0.58; Vit. B2 (mg): 0.36; Vit. B6 (mg): 0.95; Vit. C (mg): 58.8

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 MENÚ



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