

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