

OCTUBRE 2022



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

C O M I D A	LUNES 3 661 KCAL P:34.8,H:73.8,L:21.2 Lentejas (lenteja, cebolla, tomate) Nuggets de Pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada. Pan	MARTES 4 642 KCAL P:27.5, H:74.4, H:23.6 Crema de Calabaza (calabaza, zanahoria, cebolla) Gallineta con ajo y perejil, y ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada. Pan	MIERCOLES 5 591 KCAL P:17.1, H:11.7,L:21.6 Ensalada Especial (lechuga, tomate, huevo, queso fresco) Fideuá de verduras (berenjena, calabacín, cebolla, zanahoria) Fruta de temporada. Pan	JUEVES 6 667KCAL P:22.1, H:69.4, L:25.3 Patatas a la Marinera (mejillón, patata, caldo pescado) Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada. Pan	VIERNES 7 688 KCAL P:22.1, H:80.4, L:28.5 Sopa de pescado (caldo casero de pescado, pasta) Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada. Pan
CENA	Verduras salteadas. Huevo. Fruta de temporada. Pan integral	Verduras salteadas con arroz integral. Carne magra de cerdo. Fruta de temporada. Pan integral	Verduras en puré. Pescado azul. Fruta de temporada. Pan integral	Verduras salteadas con legumbres. Fruta de temporada. Pan integral	Verduras al horno. Pescado blanco. Fruta de temporada. Pan integral
C O M I D A	LUNES 10 773 KCAL P:24.3, H:63.7, L:44.5 Crema de Calabacín (calabacín, cebolla, patata) Longanizas con ensalada de lechuga, huevo y loncha de queso Fruta de temporada. Pan	MARTES 11 662 KCAL P:27.1, H: 90.2, L:18.3 Potaje (garbanzos, cebolla, tomate) Tortilla de espinacas con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de Temporada. Pan	MIERCOLES 12 FESTIVO	JUEVES 13 692 KCAL P:25.7, H:103, L:17.8 Huevo y queso con ensalada de lechuga y tomate Arroz de verduras Fruta de temporada. Pan	VIERNES 14 685 KCAL P:32.2, H:68.9, L:28.7 Hervido (judía verde, zanahoria, patata) Lomo braseado con salsa de verduras (puero, zanahoria, cebolla, tomate) Fruta de temporada. Pan
CENA	Verduras salteadas con pasta integral. Pescado azul. Fruta de temporada. Pan integral	Verduras a la plancha. Carne de ave. Fruta de temporada. Pan integral		Verduras en puré. Pescado blanco. Fruta de temporada. Pan integral	Verduras salteadas con cuscús integral. Huevo. Fruta de temporada. Pan integral
C O M I D A	LUNES 17 615 KCAL P:25.1, H:75.2, L:18.4 Espaguetis con tomate y queso Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada. Pan	MARTES 18 732 KCAL P:45.2, H:69.7, L:25.3 Crema de legumbres Pollo asado con ensalada de lechuga y huevo Fruta de temporada. Pan	MIERCOLES 19 641 KCAL P:21.3, H:90.2, L:18.3 Sopa de pescado (caldo casero de pescado, pasta) Hamburguesa de falafel con pisto (berenjena, calabacín, tomate) Fruta de temporada. Pan	JUEVES 20 767 KCAL P:18.6, H:98.7, L:31.5 Ensalada Especial (lechuga, maíz, zanahoria, queso fresco) Paella (arroz, pollo, judía verde) Fruta de temporada. Pan	VIERNES 21 694 KCAL P:30, H:59.2, L:32.3 Alubias con verduras Tortilla de calabacín y ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada. Pan
CENA	Verduras al horno. Huevo. Fruta de temporada. Pan integral	Verduras salteadas con arroz integral. Pescado azul. Fruta de temporada. Pan integral	Ensalada con patata. Huevo. Fruta de temporada. Pan integral	Verduras y legumbres gratinadas con queso. Fruta de temporada. Pan integral	Verduras a la plancha. Pescado blanco. Fruta de temporada. Pan integral
C O M I D A	LUNES 24 619 KCAL P:25.8, H:71.9, L:17.6 Lentejas (lenteja, cebolla, tomate) Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada. Pan	MARTES 25 730 KCAL P:33.4,H:93.3, L:23.1 Macarrones con tomate y queso Limanda rebozado casero con guisantes salteados Fruta de temporada. Pan	MIERCOLES 26 630 KCAL P:35.8, H:69.8, L:20.4 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 27 732 KCAL P:28.5, H:102, L:22 Arroz a la cubana (arroz, tomate, huevo) Merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada. Pan	VIERNES 28 643 KCAL P:22.1, H:67.8,L:28.6 Crema de verduras (brócoli, espinacas, 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 integral	Ensalada. Tortilla de patata. Fruta de temporada. Pan integral	Verduras a la plancha. Pescado azul. Fruta de temporada. Pan integral	Verduras salteadas con legumbres. Fruta de temporada. Pan integral	Ensalada con queso. Pescado blanco. Fruta de temporada. Pan integral

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

Fibra: 12.3Calcio: 151(mg); Hierro 5.4(mg); Vit. B1 (mg):0.53; Vit. B2 (mg):0.38; Vit. B6 (mg):0.96; Vit. C (mg):50.8

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 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

NORMAS DE COMEDOR

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

Producto Ecológico: calabaza, puerro, brócoli, espinacas, berenjena.
Frutas frescas de proximidad: melón, sandía, caqui, naranja, mandarina.