

## SEPTIEMBRE 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 12 653 KCAL</b><br><b>P:20.3,H:97,L:17.6</b><br>Espaguetis con tomate y queso<br>Nuggets con ensalada de lechuga y maíz.<br>Fruta de temporada. Pan.                         | <b>MARTES 13 654 KCAL</b><br><b>P:19.4,H:49.4,L:40.8</b><br>Crema de Calabacín (calabacín, cebolla, patata)<br>Longanizas con ensalada de lechuga y huevo<br>Fruta de temporada. Pan.          | <b>MIERCOLES 14 697 KCAL</b><br><b>P:40.5,H:76.3,L:22.4</b><br>Sopa de cocido (caldo casero cocido, pasta)<br>Cocido (pelota magro, garbanzos, patata, zanahoria) con ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta de temporada. Pan | <b>JUEVES 15 681 KCAL</b><br><b>P:25.6,H:94.8,L:21</b><br>Arroz a la cubana (arroz, tomate, huevo)<br>Varitas de merluza con ensalada de lechuga y caballa<br>Fruta de temporada. Pan.                   | <b>VIERNES 16 642KCAL</b><br><b>P:35, H:75, L:18.4</b><br>Potaje (garbanzos, cebolla, tomate)<br>Lomo braseado con salsa de verduras (zanahoria, tomate)<br>Fruta de temporada. Pan.                      |
| CENA                       | Verduras al horno. Pescado blanco. Fruta de temporada. Pan  | Verduras a la plancha. Hummus. Fruta de temporada. Pan   | Verduras en puré. Carne roja magra. Fruta de temporada. Pan  | Verduras salteadas. Huevo. Fruta de temporada. Pan   | Ensalada con arroz integral. Pescado azul. Fruta de temporada. Pan  |
| C<br>O<br>M<br>I<br>D<br>A | <b>LUNES 19 639 KCAL</b><br><b>P:24.7, H:82.4,L:19.1</b><br>Lentejas (lenteja, tomate, cebolla)<br>Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta de temporada Pan | <b>MARTES 20 614 KCAL</b><br><b>P:23.9,H:59.8, L:29.1</b><br>Queso fresco y huevo con ensalada de lechuga y aceitunas<br>Canelones (magro, pasta, bechamel)<br>Fruta de temporada. Pan         | <b>MIERCOLES 21 590 KCAL</b><br><b>P:20.6,H:66.2,L:14.3</b><br>Crema de verduras (acelga, espinacas, patata)<br>Merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz.<br>Fruta de temporada. Pan                                      | <b>JUEVES 22 753 KCAL</b><br><b>P:17.9, H:93.1,L:32.5</b><br>Ensalada especial (lechuga, caballa, huevo, tomate)<br>Arroz al horno (tomate, judía verde, costilla)<br>Fruta de temporada. Pan            | <b>VIERNES 23 717 KCAL</b><br><b>P:22.2, H:84.4,L: 32.5</b><br>Sopa de pescado (caldo casero pescado, pasta)<br>Tortilla de calabacín y ensalada de tomate y pepino<br>Fruta de temporada. Pan.           |
| CENA                       | Verduras salteadas. Huevo. Fruta de temporada. Pan  | Verduras a la plancha. Pescado azul. Fruta de temporada. Pan   | Revuelto de verduras con huevo. Fruta de temporada. Pan  | Verduras en puré. Pescado blanco. Fruta de temporada. Pan  | Verduras al horno. Carne de ave. Fruta de temporada. Pan  |
| C<br>O<br>M<br>I<br>D<br>A | <b>LUNES 26 631 KCAL</b><br><b>P:33.9,H:71.6,L:19.3</b><br>Macarrones con Tomate y Queso<br>Tortilla de espinacas con guisantes salteados<br>Fruta de temporada. Pan.                 | <b>MARTES 27 692 KCAL</b><br><b>P:24.3,H:78.8,L:29.1</b><br>Alubias con verduras (alubias, zanahoria, calabacín)<br>Pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta de temporada Pan. | <b>MIERCOLES 28 755 KCAL</b><br><b>P:45.4,H:58.5,L:32.4</b><br>Hervido (patata, judía verde, zanahoria)<br>Limanda rebozado casero con ensalada de lechuga y aceitunas.<br>Fruta de temporada. Pan.                              | <b>JUEVES 29 612 KCAL</b><br><b>P:24.5,H:81.1,L:18.7</b><br>Ensalada especial (lechuga, maíz, tomate, aceitunas, huevo)<br>Paella (arroz, pollo, judía verde, alubia blanca)<br>Fruta de temporada. Pan. | <b>VIERNES 30 750 KCAL</b><br><b>P:19,H:95.7,L:31.1</b><br>Crema de legumbres (lenteja, alubia, zanahoria, cebolla)<br>Pizza de York y queso con ensalada de lechuga y pepino<br>Fruta de temporada. Pan. |
| CENA                       | Verduras en puré. Pescado blanco. Fruta de temporada. Pan   | Sopa de verduras con pasta. Revuelto de verduras con huevo. Fruta de temporada   | Verduras a la plancha. Hamburguesa de legumbres. Fruta de temporada  | Verduras salteadas con huevo. Fruta de temporada. Pan  | Verduras al horno con patata y pescado azul. Fruta de temporada   |

### NORMAS DE COMEDOR

- Lavarse las manos con agua y Jabón antes y después de comer
- Permaneces sentado en el sitio asignado en el comedor
- Loa alumnos de primaria se quitarán la mascarilla una vez sentados en la mesa, nunca antes. Deben llevar una bolsita de plástico, a ser posible de zip, para guardar la mascarilla en el tiempo de la comida.
- Al acabar, se pondrán la mascarilla antes de levantarse de su sitio.
- Los grupos de convivencia estable de infantil no necesitan guardar distancia de seguridad dentro de su grupo, si habrá distancia de seguridad entre grupos.
- Los alumnos de primaria tendrán sitio asignado guardando la distancia de seguridad entre grupos.
- Es imprescindible hacer caso en todo momento de las indicaciones de las monitoras.

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

Fibra (G): 12.9; Calcio: (mg): 163; Hierro (mg): 5.5; Vit. B1 (mg): 0.55; Vit. B2 (mg): 0.39; Vit. B6 (mg): 0.88; Vit. C (mg): 51.6

**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)