

## DICIEMBRE 2022



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

C O M I D A				<b>JUEVES 1 765 kcal</b> <b>P:25.1,H:108,L:24.1</b> Ensalada Especial (lechuga, pepino, huevo, zanahoria) Arroz a Banda (caldo casero pescado, arroz, mejillón) Fruta de temporada. Pan	<b>VIERNES 2 602 KCAL</b> <b>P:30.5,H:61.1,L:23.9</b> Hervido (patata, zanahoria, judía verde) Pollo asado con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada. Pan
CENA				Verduras en puré. Pescado blanco. Fruta de temporada. Pan	Sopa de pasta integral. Huevo con verdura. Fruta de temporada. Pan
C O M I D A			<b>MIÉRCOLES 7 639 KCAL</b> <b>P:30.8,H:74.9,L:19.5</b> Lentejas con verduras (lenteja, cebolla, tomate) Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y caballa Fruta de temporada. Pan		<b>VIERNES 9 598 KCAL</b> <b>P:19.7,H:66.3,L:25</b> Crema de Calabaza (calabaza, cebolla, zanahoria) Abadejo al horno con pisto Fruta de temporada. Pan
CENA			Verduras salteadas. Carne de ave. Fruta de temporada. Pan		Ensalada. Huevo con patatas. Fruta de temporada. Pan
C O M I D A	<b>LUNES 12 713 KCAL</b> <b>P:21.5,H:88,L:28.1</b> Macarrones con tomate y queso Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga y huevo Fruta de temporada. Pan	<b>MARTES 13 685 KCAL</b> <b>P:25.2,H:93,L:19.5</b> <b>Potaje</b> (garbanzos, cebolla, tomate) Tortilla de espinacas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada. Pan	<b>MIÉRCOLES 14 645 KCAL</b> <b>P:24.2,H:73.2,L:26.3</b> Patatas a la marinera (patata, caldo casero de pescado, mejillón) Huevo, loncha de queso y ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada. Pan	<b>JUEVES 15 653 KCAL</b> <b>P:24.2,H:73.2,L:26.3</b> Ensalada Especial (lechuga, tomate, huevo, queso fresco) Fideuá de verduras (calabacín, berenjena, pasta) Fruta de temporada. Pan	<b>VIERNES 16 703 KCAL</b> <b>P:36.4,H:78.9,L:22.1</b> Crema de legumbres (lentejas, alubias, verdura) Lomo Braseado con salsa de verduras Fruta de temporada. Pan
CENA	Verduras a la plancha. Carne de ave. Fruta de temporada. Pan	Verduras en puré. Pescado azul. Fruta de temporada. Pan	Verduras y patata al horno. Carne roja magra. Fruta de temporada. Pan	Ensalada. Pescado blanco. Fruta de temporada. Pan	Verduras salteadas con arroz integral. Huevo. Fruta de temporada. Pan
C O M I D A	<b>LUNES 19 610 KCAL</b> <b>P:24.7,H:76.6,L:17.5</b> Espaguetis con tomate y queso Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada. Pan	<b>MARTES 20 705 KCAL</b> <b>P:26.8,H:48.7,L:41.1</b> Alubias con verduras Longanizas con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada. Pan	<b>MIÉRCOLES 21 720 KCAL</b> <b>P:32.5,H:71.8,L:38.5</b> Crema de calabacín Bacaladilla rebozada casera con guisantes salteados Fruta de temporada. Pan	<b>JUEVES 22 650 KCAL</b> <b>P:26.8,H:70.4,L:26.9</b> Sopa de Cocido con garbanzos Pizza de york y queso con patatas chips <b>POSTRE ESPECIAL NAVIDAD</b>	
CENA	Tortilla de verdura. Fruta de temporada. Pan	Panini de verduras y queso. Fruta de temporada.	Ensalada. Hamburguesa de legumbres con patatas. Fruta de temporada	Verduras a la plancha. Carne de ave. Fruta de temporada. Pan	

### NORMAS DE COMEDOR

- Lavarse las manos con 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.

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

Fibra: 13.1 Calcio: 168(mg); Hierro 5.2(mg); Vit. B1 (mg):0.53; Vit. B2 (mg):0.38; Vit. B6 (mg):0.81; Vit. C (mg):58.4

**ESTE MENU NO ES APTO PARA PERSONAS QUE PADECEN ALÉRGICAS 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)