

NOVIEMBRE 2022



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

C O M I D A			MIERCOLES 2 Crema de Calabacín (calabacín, cebolla, patata) Varitas de Merluza con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada. Pan	JUEVES 3 Potaje de garbanzos Bacaladilla rebozada casera con Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de temporada. Pan	VIERNES 4 Ensalada especial (lechuga, tomate, huevo, zanahoria) Arroz a banda (caldo casero de pescado, arroz, mejillón) Fruta de temporada. Pan
CENA			Verduras salteadas con pasta integral. Huevo. Fruta de temporada	Ensalada. Carne de ave con patata. Fruta de temporada	Verduras salteadas con legumbres Fruta de temporada. Pan
C O M I D A	LUNES 7 Espaguetis con tomate y queso Hamburguesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada. Pan	MARTES 8 Hervido (zanahoria, judía verde, patata) Gallineta al horno con ajo y perejil y ensalada de lechuga y pepino Fruta de Temporada. Pan	MIERCOLES 9 Lentejas con verduras Lomo braseado con salsa de verduras (puerro, zanahoria, tomate) Fruta de temporada. Pan	JUEVES 10 Crema de calabaza (calabaza, zanahoria, cebolla) Tortilla de espinacas con loncha de queso y ensalada de lechuga y caballa Fruta de temporada. Pan	VIERNES 11 Sopa de cocido (caldo casero de cocido, pasta) Guiso de Pavo con verduras y garbanzos Fruta de temporada. Pan
CENA	Crema de legumbres. Tostadas con tomate y queso. Fruta de temporada	Ensalada con arroz integral. Huevo. Fruta de temporada	Ensalada. Pescado azul con patatas. Fruta de temporada	Verduras al horno. Hamburguesas de legumbres. Fruta de temporada. Pan	Ensalada. Huevo con patatas. Fruta de temporada. Pan
C O M I D A	LUNES 14 Crema de legumbres (lenteja, alubia, cebolla, zanahoria) Longanizas con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada. Pan	MARTES 15 Sopa de pescado (caldo casero pescado, pasta) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada. Pan	MIERCOLES 16 Arroz a la cubana (arroz, tomate, huevo) Merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada. Pan	JUEVES 17 Ensalada especial (lechuga, tomate, queso fresco, aceitunas) Fideuá de verduras (pasta calabacín, berenjena, cebolla) Fruta de temporada. Pan	VIERNES 18 Potaje de garbanzos Lomo a la plancha con salsa de champiñones Fruta de temporada. Pan
CENA	Verduras al horno. Pescado blanco con boniato. Fruta de temporada	Verduras salteadas. Carne de ave. Fruta de temporada. Pan	Sopa de pasta. Albóndigas de legumbres con verdura. Fruta de temporada	Verduras a la plancha. Pescado azul con patatas. Fruta de temporada	Ensalada. Tortilla de verduras. Fruta de temporada. Pan
C O M I D A	LUNES 21 Macarrones con tomate y queso Croquetas de bacalao, queso fresco y ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada. Pan	MARTES 22 Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata) Albóndigas veganas con tomate Fruta de temporada. Pan	MIERCOLES 23 Ensalada especial (lechuga, tomate, huevo, caballa) Arroz al horno de verduras (tomate, judía, patata) Fruta de temporada. Pan	JUEVES 24 Alubias con verduras Pollo al Ajillo con ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada. Pan	VIERNES 25 Patatas a la marinera (patata, mejillón, caldo pescado) Huevo, queso y ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada. Pan
CENA	Verduras salteadas. Huevo. Fruta de temporada. Pan	Verduras salteadas con pasta integral. Carne de ave. Fruta de temporada	Verduras al horno. Pescado blanco con patata. Fruta de temporada	Verduras en puré. Pescado azul. Fruta de temporada. Pan	Verduras a la plancha. Carne roja magra, Fruta de temporada. Pan
C O M I D A	LUNES 28 Lentejas de verduras Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada. Pan	MARTES 29 Sopa de cocido (caldo casero de cocido, pasta) Cocido (pelota de magro, garbanzos, zanahoria, patata) con ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada. Pan	MIERCOLES 30 Crema de verduras (brócoli, espinacas, acelga, patata) Tortilla de calabacín con queso y ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada. Pan		
CENA	Verduras al horno. Huevo. Fruta de temporada. Pan	Verduras salteadas. Pescado azul. Fruta de temporada. Pan	Verduras salteadas con arroz integral y legumbres. Fruta de temporada		

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: 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 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