

FEBRERO 2023



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

C O M I D A			MIÉRCOLES 1 803 kcal P:19.1, H:107, L:31.3 Ensalada Especial (lechuga, tomate, maíz, queso fresco) Paella (arroz, judía verde, pollo) Fruta de temporada. Pan	JUEVES 2 671 KCAL P:671, H:32.1, L:17.1 Crema de legumbres (lenteja, alubia, zanahoria, cebolla) Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada. Pan	VIERNES 3 690 KCAL P:25.3, H:92.1, L:21.6 Hervido (patata, zanahoria, judía verde) Lomo braseado con salsa de verduras Fruta de temporada. Pan
CENA			Verduras salteadas con legumbres. Fruta de temporada. Pan.	Sopa de pasta. Huevo con verduras. Fruta de temporada. Pan.	Ensalada con arroz integral. Carne de ave. Fruta de temporada.
C O M I D A	LUNES 6 626 KCAL P:26.3, H:71.4, L:22.2 Lentejas (lenteja, cebolla, tomate) Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada. Pan	MARTES 7 753 KCAL P:20, H:97.6, L:28.8 Macarrones con tomate y queso Tortilla de espinacas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada. Pan	MIÉRCOLES 8 722 KCAL P:29.4, H:99.5, L:21.2 Huevo y queso con ensalada de lechuga y pepino. Arroz de verduras (berenjena, calabacín, cebolla, tomate) Fruta de temporada. Pan	JUEVES 9 663 KCAL P:32, H:57.7, L:30.6 Ensalada especial (lechuga, queso fresco, tomate, calabaza) Guiso de pavo con garbanzos Fruta de temporada. Pan	VIERNES 10 653 KCAL P:21, H:71.6, L:28.5 Crema de calabaza Lomo a la plancha con salsa de champiñones. Fruta de temporada. Pan
CENA	Verduras en puré. Carne de conejo. Fruta de temporada. Pan.	Verduras al horno. Pescado azul. Fruta de temporada. Pan.	Hamburguesa de legumbres con verduras y patatas. Fruta de temporada. Pan.	Verduras a la plancha. Pescado blanco. Fruta de temporada. Pan.	Ensalada. Tortilla de patata. Fruta de temporada.
C O M I D A	LUNES 13 736 KCAL P:31.5, H:66.5, L:34.3 Espaguetis con tomate y queso Merluza al horno con guisantes salteados Fruta de temporada. Pan	MARTES 14 783 KCAL P:31.9, H:76.3, L:32.7 Alubias con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada. Pan	MIÉRCOLES 15 746 KCAL P:43.3, H:43.3, L:23.8 Sopa de cocido Cocido (pelota, magro, garbanzos, patata, zanahoria) con ensalada de lechuga y queso fresco Fruta de temporada. Pan	JUEVES 16 601 KCAL P:24.6, H:75.6, L:16.3 Crema de verduras (patata, brócoli, espinaca) Bacalao rebozado casero con pisto (berenjena, calabacín, tomate) Fruta de temporada. Pan	VIERNES 17 609 KCAL P:33.8, H:62.4, L:22.6 Patatas a la marinera (caldo casero pescado, patata, calamar) Pollo asado con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada. Pan
CENA	Ensalada. Carne de ave. Fruta de temporada. Pan.	Verduras a la plancha. Pescado azul. Fruta de temporada. Pan.	Huevo al plato con verduras. Fruta de temporada. Pan.	Verduras salteadas con legumbres. Fruta de temporada. Pan.	Sopa de pasta. Huevo con verdura. Fruta de temporada. Pan.
C O M I D A	LUNES 20 736 KCAL P:31.5, H:66.5, L:34.3 Lentejas (lenteja, cebolla, tomate) Longanizas con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada. Pan	MARTES 21 798 KCAL P:30.8, H:73.1, L:40.9 Huevo y queso con ensalada de lechuga y pepino. Canelones de magro y bechamel Fruta de temporada. Pan	MIÉRCOLES 22 678 KCAL P:17.8, H:115, L:15.2 Arroz a la cubana (arroz, tomate, huevo) Ensalada de lechuga y calabaza. Fruta de temporada. Pan	JUEVES 23 616 KCAL P:38.3, H:56, L:22.2 Crema de legumbres (lenteja, alubia, zanahoria, cebolla) Gallineta al horno con ajo y perejil, ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada. Pan	VIERNES 24 647 KCAL P:17.3, H:91.8, L:21.2 Ensalada especial (lechuga, tomate, huevo, aceitunas) Fideuá de verduras (cebolla, berenjena, calabacín) Fruta de temporada. Pan
CENA	Verduras en puré. Pescado blanco. Fruta de temporada. Pan.	Hummus con verduras salteadas y patata. Fruta de temporada.	Verduras a la plancha. Pescado azul. Fruta de temporada. Pan.	Verduras y boniato al horno. Carne de ave. Fruta de temporada. Pan.	Verduras salteadas. Pescado blanco. Fruta de temporada. Pan.
C O M I D A	LUNES 27 770 KCAL P:25, H:86.7, L:33.7 Macarrones con tomate y queso Varitas de merluza con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada. Pan.	MARTES 28 702 KCAL P:28, H:110, L:21,1 Potaje de garbanzos Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada. Pan.			
CENA	Verduras salteadas. Carne de ave. Fruta de temporada. Pan.	Verduras en puré. Pescado azul con patata. Fruta de temporada. Pan.			

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.

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

Fibra: 14Calcio: 171(mg); Hierro 5.9(mg); Vit. B1 (mg):0.53; Vit. B2 (mg):0.39; Vit. B6 (mg):0.94; Vit. C (mg):60.3

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