

MARZO 2023



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

C O M I D A			MIERCOLES 1 683 KCAL P:41.1,H:73,L:22.2 Sopa de cocido (caldo casero cocido, pasta) Hamburguesa con guisantes salteados Fruta de temporada. Pan	JUEVES 2 622 KCAL P:32.4,H:67,L:22.6 Crema de verduras (patata, brócoli, espinaca) Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada. Pan	VIERNES 3 790 KCAL P:24.9,H:119,L:22.8 Ensalada especial (lechuga, pepino, huevo, maíz) Arroz de verduras (berenjena, calabacín, cebolla, tomate) Fruta de temporada. Pan
CENA			Ensalada. Huevo con patata. Fruta de temporada. Pan	Legumbres salteadas con verduras. Fruta de temporada. Pan	Verduras salteadas. Pescado blanco con patatas. Fruta de temporada. Pan
C O M I D A	LUNES 6 640 KCAL P:24.5,H:81,L:19.9 Lentejas Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada. Pan	MARTES 7 661 KCAL P:21.6,H:72.9,L:28.7 Hervido (patata, judía verde, zanahoria) Lomo a la plancha con salsa de champiñones. Fruta de temporada. Pan	MIERCOLES 8 614 KCAL P:32.2, H:54.7, L:25.4 Crema de legumbres (lenteja, alubia, zanahoria, cebolla) Tortilla de calabacín y queso con ensalada de lechuga y caballa Fruta de temporada. Pan	JUEVES 9 790 KCAL P:33.5,H:88.5,L:31 Ensalada especial (lechuga, tomate, maíz, aceitunas) Guiso de pavo con garbanzos Fruta de temporada. Pan	VIERNES 10 660 KCAL P:29.9,H:80.4,L:21.6 Sopa de pescado (caldo casero pescado, pasta) Limanda rebozado casero con pisto (calabacín, berenjena, tomate) Fruta de temporada. Pan
CENA	Verduras al horno. Huevo. Fruta de temporada. Pan	Verduras a la plancha. Pescado azul. Fruta de temporada. Pan	Sopa de arroz. Carne de ave. Fruta de temporada. Pan	Verduras salteadas. Hamburguesa de legumbres. Fruta de temporada. Pan	Ensalada. Tortilla de patata. Fruta de temporada. Pan
C O M I D A	LUNES 13 615 KCAL P:16.9,H:48.4,L:37.6 Crema de calabaza Longanizas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada. Pan	MARTES 14 640 KCAL P:25.8,H:81.8,L:17.7 Espaguetis con tomate y queso Merluza al horno con ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada. Pan	MIERCOLES 15 793 KCAL P:28.8,H:83.3,L:28.1 Alubias con verduras Tortilla de espinacas y ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada. Pan	JUEVES 16 820 KCAL P:24.8,H:109,L:39.1 Ensalada Especial (lechuga, tomate, queso fresco, maíz) Paella POSTRE ESPECIAL FALLAS Chocolate a la taza	VIERNES 17
CENA	Huevos al plato con tomate y verduras. Fruta de temporada. Pan	Verduras a la plancha. Carne de ave. Fruta de temporada. Pan	Verduras salteadas con cuscús integral. Fruta de temporada. Pan	Hummus con verduras salteadas. Queso fresco a la plancha. Fruta de temporada. Pan	
C O M I D A	LUNES 20 699 KCAL P:23.4,H:71.3,L:34.3 Macarrones con tomate y queso Varitas de merluza con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada. Pan	MARTES 21 648 KCAL P:27.1,H:90,L:19 Queso, huevo y ensalada de lechuga y zanahoria Arroz a Banda Fruta de temporada. Pan	MIERCOLES 22 794 KCAL P:44.1,H:97.2,L:21.1 Sopa de cocido Cocido (pelota de magro, patata, garbanzos, zanahoria) con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada. Pan	JUEVES 23 632 KCAL P:23.7,H:87.1,L:16.8 Potaje Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada. Pan	VIERNES 24 687 KCAL P:17.8,H:101,L:21.3 Ensalada especial (lechuga, tomate, queso fresco) Fideuá de verduras ((berenjena, calabacín, cebolla, tomate) Fruta de temporada. Pan
CENA	Verduras en puré. Carne de ave. Fruta de temporada. Pan	Albóndigas de legumbres con salsa de verdura. Fruta de temporada. Pan	Verduras a la plancha. Huevo. Fruta de temporada. Pan	Verduras salteadas. Pescado azul. Fruta de temporada. Pan	Patata y verdura al horno. Carne de conejo. Fruta de temporada. Pan
C O M I D A	LUNES 27 630 KCAL P:32.8, H:78.8,L:13.2 Lentejas Merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada. Pan.	MARTES 28 610 KCAL P:33.9,H:65.1,L:20.4 Patatas a la marinera (caldo casero pescado, patata, calamar) Pollo asado con ensalada de lechuga y caballa Fruta de temporada. Pan.	MIERCOLES 29 607 KCAL P:24.8,H:69.9,L:21.4 Crema de calabacín Lomo braseado con salsa de verduras Fruta de temporada. Pan	JUEVES 30 753 KCAL P:20.1,H:101,L:29 Ensalada especial (lechuga, tomate, maíz, aceitunas) Arroz a la cubana (arroz, tomate, huevo) Fruta de temporada. Pan	VIERNES 31 687 KCAL P:38,H:72.4,L:22.3 Crema de legumbres Gallineta al horno con ajo y perejil, ensalada de lechuga y pepino. Fruta de temporada. Pan
CENA	Tortilla de verdura. Fruta de temporada. Pan	Verduras salteadas con hamburguesa de legumbres. Fruta de temporada. Pan	Ensalada con pasta integral y pescado azul. Fruta de temporada. Pan	Verduras al horno. Carne de ave. Fruta de temporada. Pan	Sopa de pasta. Huevo con verduras. 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: 13.3, Calcio: 162(mg); Hierro 5.6(mg); Vit. B1 (mg):0.53; Vit. B2 (mg):0.39; Vit. B6 (mg):0.94; Vit. C (mg):50

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