

## ABRIL 2023



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

C O M I D A	<b>LUNES 3 773 KCAL</b> P:24.3, H:63.7, L:44.5 Crema de verduras (brócoli, espinacas, acelga, patata) Longanizas con ensalada de lechuga, huevo Fruta de temporada. Pan	<b>MARTES 4 662 KCAL</b> P:27.1, H: 90.2, L:18.3 Potaje (garbanzos, cebolla, tomate) Tortilla de espinacas, loncha de queso y ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de Temporada. Pan	<b>MIERCOLES 5 591 KCAL</b> P:17.1, H:11.7, L:21.6 Ensalada Especial (lechuga, tomate, huevo, queso fresco) Fideuá de verduras (berenjena, calabacín, cebolla, zanahoria) POSTRE DE PASCUA		
	CENA	Verduras salteadas con pasta integral. Pescado azul. Fruta de temporada. Pan integral	Verduras a la plancha. Carne de ave. Fruta de temporada. Pan integral	Verduras en puré. Pescado blanco. Fruta de temporada. Pan integral	
C O M I D A					
	CENA				
C O M I D A		<b>MARTES 18 730 KCAL</b> P:33.4,H:93.3, L:23.1 Macarrones con tomate y queso Nuggets de pollo con guisantes salteados Fruta de temporada. Pan	<b>MIERCOLES 19 630 KCAL</b> P:35.8, H:69.8, L:20.4 Sopa de Cocido (caldo casero cocido, pasta) Cocido (pelota de magro, garbanzos, zanahoria, patata) con ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada. Pan	<b>JUEVES 20 790 KCAL</b> P:33.5,H:88.5,L:31 Ensalada especial (lechuga, tomate, maíz, aceitunas) Guiso de pavo con garbanzos Fruta de temporada. Pan	<b>VIERNES 21 732 KCAL</b> P:28.5, H:102, L:22 Arroz a la cubana (arroz, tomate, huevo) Merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada. Pan
	CENA	Ensalada. Huevo. Fruta de temporada. Pan integral	Verduras a la plancha. Pescado azul. Fruta de temporada. Pan integral	Verduras salteadas. Hamburguesa de legumbres. Fruta de temporada. Pan	Verduras al horno. Carne de ave. Fruta de temporada. Pan integral
C O M I D A	<b>LUNES 24 661 KCAL</b> P:34.8,H: 73.8, L:21.2 Lentejas (lenteja, cebolla, tomate) Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada. Pan	<b>MARTES 25 642 KCAL</b> P:27.5, H:74.4, H:23.6 Crema de Calabaza (calabaza, zanahoria, cebolla) Bacaladilla con pisto (berenjena, calabacín, tomate) Fruta de temporada. Pan	<b>MIERCOLES 26 667KCAL</b> P:22.1, H:69.4, L:25.3 Patatas a la Marinera (mejillón, patata, caldo pescado) Pollo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada. Pan	<b>JUEVES 27</b> Ensalada Especial (lechuga, queso fresco, maíz, tomate) Arroz de verduras (berenjena, calabacín, cebolla, tomate) Fruta de temporada. Pan	<b>VIERNES 28 688 KCAL</b> P:22.1, H:80.4, L:28.5 Sopa de pescado (caldo casero de pescado, pasta) Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada. Pan
	CENA	Verduras a la plancha. Huevo. Fruta de temporada. Pan integral	Verduras salteadas con arroz integral. Carne magra de cerdo. Fruta de temporada. Pan integral	Verduras salteadas con legumbres. Fruta de temporada. Pan integral	Verduras al horno. Carne de conejo. Fruta de temporada. Pan integral

### 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: 12.3; Calcio: 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 ALÉRGIAS O INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS. EN CASO DE NECESITAR MENU ESPECIAL SOLICITELO AL CENTRO APORTANDO CERTIFICACION MÉDICO. SEGÚN LO ESTABLECIDO EN EL REGLAMENTO UE 1169 A PETICION DEL PADRE O TUTOR LEGAL JUCAIS FACILITARA LOS ALERGENOS PRESENTES EN EL MENÚ**



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)