

MAYO 2023



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

C O M I D A		<b>LUNES 2 770 KCAL</b> P:25,H:86.7,L:33.7 Crema de calabacín Nuggets de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada. Pan.	<b>MIERCOLES 3 803 kcal</b> P:19.1, H:107,L:31.3 Ensalada Especial (lechuga, tomate, maíz, queso fresco) Paella (arroz, judía verde, pollo) Fruta de temporada. Pan	<b>JUEVES 4 671 KCAL</b> 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	<b>VIERNES 5 690 KCAL</b> 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 pasta integral. Pescado azul. Fruta de temporada. Pan.	Verduras a la plancha. Huevo. Fruta de temporada. Pan.	Verduras al horno y patatas gratinadas con queso. Fruta de temporada. Pan.	Ensalada con arroz integral. Huevo. Fruta de temporada.
C O M I D A		<b>LUNES 8 626 KCAL</b> 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	<b>MARTES 9 753 KCAL</b> 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	<b>MIERCOLES 10 722 KCAL</b> 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	<b>JUEVES 11 663 KCAL</b> P:32,H:57.7, L:30.6 Ensalada especial (lechuga, queso fresco, tomate, caballa) Guiso de pavo con garbanzos 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.	Ensalada. Huevo. Fruta de temporada. Pan
C O M I D A		<b>LUNES 15 736 KCAL</b> P:31.5,H:66.5,L:34.3 Espaguetis con tomate y queso Merluza al horno con guisantes salteados Fruta de temporada. Pan	<b>MARTES 16 783 KCAL</b> 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	<b>MIERCOLES 17 746 KCAL</b> 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	<b>VIERNES 19 609 KCAL</b> 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.	Sopa de pasta. Huevo con verdura. Fruta de temporada. Pan.
C O M I D A		<b>LUNES 22 736 KCAL</b> P:31.5,H:66.5,L:34.3 Lentejas (lenteja, cebolla, tomate) Longanizas con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada. Pan	<b>MARTES 23 798 KCAL</b> 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	<b>MIERCOLES 24 678 KCAL</b> P:17.8,H:115,H:15.2 Arroz a la cubana (arroz, tomate, huevo) Ensalada de lechuga y caballa. Fruta de temporada. Pan	<b>VIERNES 26 647 KCAL</b> 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. Carne de ave. Fruta de temporada. Pan.	Verduras y boniato al horno. Huevo. Fruta de temporada. Pan.
C O M I D A		<b>LUNES 29 770 KCAL</b> 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.	<b>MARTES 30 702 KCAL</b> P:28,H:110,L:21,1 Potaje de garbanzos Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada. Pan.	<b>MIERCOLES 31</b> Sopa de Cocido Pizza de york y queso con ensalada de lechuga y maíz POSTRE ESPECIAL	
CENA		Verduras salteadas. Carne de ave. Fruta de temporada. Pan.	Verduras en puré. Pescado azul con patata. Fruta de temporada. Pan.	Verduras al horno. Carne roja magra. 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 ALÉRGIAS 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)