

SEPTIEMBRE 2017



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

	BIENVENIDOS!!	NOVEDAD: LOS INGREDIENTES INDICADOS CON COLOR VERDE SON PRODUCTOS ECOLOGICOS!!			
	LUNES 11 612 KCAL P:21.3,HC:76.2,L:23 Espaguetis con tomate y queso Nuggets de pollo Lechuga y zanahoria Fruta de temporada. Pan.	MARTES 12 721 KCAL P:21.2,HC:63.5,L:30.4 Crema de calabacin Hamburguesa de pollo Patatas fritas y ketchup Fruta de Temporada. Pan.	MIERCOLES 13 661 KCAL P:21.5,HC:79.8,L:26.9 Paella (arroz,pollo,judía verde,pimiento) Croquetas de bacalao Lechuga y maiz Postre Lacteo. Pan.	JUEVES 14 746 KCAL P:24.6,HC:90.7,L:24.2 Potaje(garbanzo, patata,zanahoria,caldo de ternera) Pollo asado Lechuga y palitos Fruta de Temporada. Pan.	VIERNES 15 644 KCAL P:31.6,HC:74.3,L:22.3 Sopa de pescado Tortilla de patatas Queso Lechuga y tomate Fruta de Temporada. Pan.
CENA	Puré de verduras. Carne roja. Fruta . Pan.	Salteado de verduras. Carne de ave Fruta. Pan.	Verduras al horno. Pescado blanco. Fruta. Pan.	Sandwich vegetal con queso. Fruta.	Ensalada. Huevo. Fruta . Pan.
	LUNES 18 661 KCAL P:30.5,HC:81,6,L:22 Fideua (Calamar,mejillon pescado ,pasta) Varitas de merluza Lechuga y huevo Fruta de Temporada. Pa.	MARTES 19 634 KCAL P:23.8,HC:89.4,L:16 Macarrones con tomate y queso Tortilla de calabacin Lechuga y zanahoria Fruta de Temporada. Pa.	MIERCOLES 20 710 KCAL P:29.4,HC:82.4,L:27.6 Sopa de cocido Cocido (Pelota, patata, garbanzos, zanahoria) Lechuga y aceitunas Postre Lacteo. Pan.	JUEVES 21 688 KCAL P:23.7,HC:74.3,L:30.5 Hervido (patata,zanahoria,judía verde) Pizza de York y Queso Lechuga y palitos Fruta de Temporada. Pan.	VIERNES 22 593 KCAL P:24.3,HC:67.8,L:22 Arroz a a la cubana con huevo Emperador con mayonesa Lechuga y maiz Fruta de Temporada. Pan.
CENA	Salteado de verduras. Pescado blanco. Fruta. Pan.	Verduras en puré. Carne de ave. Fruta. Pan.	Ensalada. Pescado azul al horno. Fruta. Pan.	Verduras al horno. Huevo. Fruta. Pan.	Verduras al vapor. Pescado blanco.. Fruta. Pan.
	LUNES 25 665 KCAL P:25.4,HC:78.5,L:10.6 Crema de verduras Longanizas Pisto (Tomate, berenjena, pimiento) Fruta de Temporada. Pan.	MARTES 26 606 KCAL P:29.8,HC:55.4,L:25.9 Espirales con tomate y atun Filete de merluza con rebozado casero Lechuga y zanahoria Fruta de Temporada. Pan.	MIERCOLES 27 708 KCAL P:35.5,HC:91.5,L:19.4 Lentejas(Lentejas, zanahoria, cebolla, caldo de ternera) Tortilla de patatas Queso Tomate y atun Postre lacteo. Pan.	JUEVES 28 602 KCAL P:22.7,HC:66.9,L:24.7 Sopa de cocido Albondigas de ternera con guisantes y salsa de verduras (zanahoria, cebolla ,tomate) Fruta de Temporada. Pan.	VIERNES 29 587 KCAL P:24.1,HC:68.1,L:21.3 Queso fresco Ensaladilla Rusa Lechuga y tomate Arroz al horno (arroz,magro,garbanzos,j. verde, tomate) Fruta de Temporada. Pa.
SOPAR	Puré de Verduras. Pescado blanco. Fruta.. Pan.	Ensalada. Huevo. Fruta. Pan.	Verduras al horno. Carne de ave. Fruta de Temporada. Pan.	Verduras salteadas . Pescado blanco. Fruta. Pan.	Cus cus con verduras. Pescado blanco. Fruta . Pan.

Un any més volem donar-vos la benvinguda al menjador escolar, lloc on dinareu, fareu amics, jugareu i aprendreu noves coses al llarg d'este curs.

Alguns ens retrobem després de les vacances; altres veniu al menjador per primera vegada, o inclús acabeu de començar la vostra vida escolar. Esperem que vos integreu prompte i ho passeu molt bé.

Intentarem que tots vosaltres vos trobeu com a casa i descobriu que menjar és més que una necessitat fisiològica. És un punt de convivència amb els companys, mestres i educadors, és una forma d'estar sa i fort, i inclús és un plaer. Volem introduir-vos al meravellós i variat món dels aliments, presentant de diferents formes tots els grups de nutrients indispensable per al vostre creixement. Desitgem que al finalitzar este curs conegueu nous sabors i gaudiu d'ells.

Ens despedim agraint la vostra confiança i esperem que vos ho mengeu tot. Fins prompte.

Ingesta total de nutrients mitjana diària (per a grup d'edat 6-9 anys)

P (g): 28; HC (g): 77.8; Fibra (G): 9.5; Greix total (G): 24.1; Ca (mg): 187; Ferro (mg): 498; Vit. B1 (mg): 0.54; Vit. B2 (mg): 0.40; Vit. B6 (mg): 0.77; Vit. C (mg): 34.2

ESTE MENÚ NO ES APTA PER A PERSONES QUE PATIXEN AL·LÈRGIES O INTOLERÀNCIES ALIMENTÀRIES. EN CAS DE NECESSITAR MENÚ ESPECIAL SOL·LICITE'L AL CENTRE APORTANT CERTIFICAT MÈDIC.



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