

MAYO 2019

LOS INGREDIENTES COLOREADOS EN VERDE SON PRODUCTOS ECOLOGICOS

COMIDA				JUEVES 2 566 KCAL P:23.5,HC:62.3,L:22.4 Crema de Legumbres (lenteja, alubia, zanahoria) Pizza de York y queso Ensalada de Lechuga y huevo Fruta de Temporada. Pan.	VIERNES 3 648 KCAL P: 33.7,HC:74.2,L:20.1 Hervido (judía verde, zanahoria, patata) Lomo adobado a la plancha Pisto (Tomate, berenjena, pimiento) Postre Lácteo. Pan
CENA				Verduras salteadas con arroz integral. Pescado azul. Fruta de Temporada.	Sopa de pasta. Huevo con ensalada. Fruta. Pan
COMIDA	LUNES 6 695 kcal P: 28.8,H: 99.7,L:17.7 Espaguetis con tomate y queso Merluza a la Romana con Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de temporada. Pan	MARTES 7 597 KCAL P:17.3,H:17.3, L:15.8 Crema de Zanahoria y Guisantes (zanahoria, cebolla, guisantes) Tortilla de Atún con Ensalada de Lechuga y Piña Fruta de temporada. Pan	MIERCOLES 8 626 KCAL P:45.5,H: 55.5,L:21.8 Potaje (garbanzos, zanahoria, patata) Pollo asado con Pisto (berenjena, pimiento, tomate) Postre Lácteo. Pan.	JUEVES 9 780 KCAL P:41.7,HC:73.1,L:45 Sopa de Cocido (caldo casero cocido, pasta) Cocido (pelota, zanahoria, garbanzos, patata) Ensalada de lechuga y tomate Fruta de Temporada .Pan.	VIERNES 10 670 KCAL P:19,H:89.6, L:24.6 Queso con Ensalada de Lechuga y Aceitunas Paella (arroz, pollo, judías verde) Fruta de Temporada. Pan
CENA	Verduras a la plancha. Carne de conejo. Fruta. Pan	Verduras salteadas con pasta integral. Pescado blanco. Fruta. Pan	Ensalada con cuscús. Huevo. Fruta. Pan	Verduras al horno. Pescado blanco. Fruta de Temporada. Pan.	Tortilla de verduras. Fruta de Temporada. Pan.
COMIDA	LUNES 13 640 KCAL P:34,H:69.7,L:21.2 Lentejas (lenteja, zanahoria, tomate) Nuggets de Pollo con Ensalada de Lechuga y Aceitunas Fruta de Temporada. Pan	MARTES 14 605 KCAL P:34.4,H: 61.7,L: 21.1 Hervido (judía verde, zanahoria, patata) Merluza a la Plancha con Ajo y Perejil con Ensalada de Lechuga y Piña Fruta de Temporada. Pan	MIERCOLES 15 590 KCAL P:20.7,H: 67.4,L:16.4 Fideuá (caldo casero pescado, mejillón, pasta) Tortilla de Calabacín con Ensalada de Lechuga y Zanahoria Postre Lácteo. Pan	JUEVES 16 627 KCAL P:33.7,H:77,L:15 Arroz a la Cubana (arroz, tomate frito, huevo) Abadejo con rebozado casero y Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada. Pan	VIERNES 17 577 KCAL P:24.8,H:66.5,L:21.2 Crema de Verduras (espinacas, acelgas, cebolla, patata) Lomo Braseado con salsa de Verduras (zanahoria, cebolla, tomate, guisantes) Fruta de Temporada. Pan
CENA	Ensalada con pasta integral. Huevo. Fruta. Pan	Verduras salteadas con arroz integral. Carne magra de cerdo. Fruta. Pan	Verduras al horno. Carne de ave. Fruta. Pan	Legumbres salteadas con verduras. Fruta. Pan	Ensalada con cuscús. Pescado blanco. Fruta. Pan
COMIDA	LUNES 20 600 KCAL P:22.9,H:41.6,L:21.7 Crema de Calabacín (calabacín, cebolla, tomate) Hamburguesa con Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada. Pan	MARTES 21 569 KCAL P: 24.9,H:61.8,L:22.2 Tornillos con Atún, Tomate y Queso Merluza al Horno con Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada. Pan	MIERCOLES 22 651 KCAL P:25.3,H:78,L:21.7 Crema de Legumbres (alubia, lenteja, zanahoria) Queso, Mortadela de Pavo y Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta de Temporada. Pan	JUEVES 23 666 KCAL P:35.6,H:83.3,L:18.8 Sopa de Pescado (caldo casero de pescado, pasta) Albóndigas de Magro con salsa de Verduras (cebolla, Zanahoria, tomate) Fruta de Temporada. Pan	VIERNES 24 720 KCAL P:22.6,H:117,L:15.7 Arroz de Cocido (caldo casero de cocido, garbanzos, arroz) Croquetas de bacalao con Ensalada de Lechuga y Palitos de Mar Fruta de Temporada. Pan
CENA	Verduras salteadas con arroz integral. Huevo. Fruta. Pan	Verduras a la plancha. Carne de ave. Fruta. Pan	Verduras y patata al horno. Pescado azul. Fruta. Pan	Ensalada con cuscús. Huevo. Fruta. Pan	Verduras en puré. Carne de ave. Fruta. Pan
COMIDA	LUNES 27 731 KCAL P:25.3,H:100,L:23.9 Espaguetis con Tomate y Queso Varitas de merluza con Ensalada de Lechuga y Piña Fruta de Temporada. Pan	MARTES 28 610 KCAL P:24,H:75.1, L:16 Potaje (garbanzos, zanahoria, cebolla) Tortilla de Patatas con Queso y Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta de Temporada. Pan	MIERCOLES 29 605 KCAL P:34.4,H: 61.7, L: 21.1 Hervido (judía verde, zanahoria, patata) Perca a la plancha con Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta de Temporada. Pan.	JUEVES 30 652 KCAL P:23.8,HC:67.3,L:36.2 Arroz a la cubana (arroz, tomate, huevo) Caella a la Plancha con Ajo y Perejil Ensalada de Lechuga y Aceitunas POSTRE ESPECIAL	VIERNES 31 684 KCAL P: 33.7,HC:74.2,L:20.1 Crema de Zanahoria y Guisantes Lomo a la Plancha con Patatas fritas Fruta de Temporada. Pan.
CENA	Verduras al horno. Carne de ave. Fruta de Temporada. Pan.	Verduras salteadas. Carne de conejo. Fruta de Temporada. Pan.	Verduras a la plancha. Huevo. Fruta de Temporada. Pan.	Legumbres salteadas con verduras. Fruta de Temporada. Pan.	Verduras salteadas con pasta integral. Pescado azul. Fruta de Temporada. Pan.



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

Batido de fresas con yogur griego

- 150 gr. de azúcar (yo 100 gr., depende de cómo nos guste de dulce)
- 500 gr. de fresas o fresones naturales
- 200 ml. de leche
- 2 yogures griegos danone

Lavarlas, cortarlas e introducirlas en el vaso de la batidora junto con la leche, triturar y colarlo por un chino fino, añadir el resto de los ingredientes (mejor que estén todos muy fríos). Triturar hasta que se integren adecuadamente bien.

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

P (g): 27; HC (g): 77.5; Fibra dietética (G): 11; Grasa total (G): 20; Calcio: (mg): 166; Hierro (mg): 5; Vit. B1 (mg): 0.53; Vit. B2 (mg): 0.36; Vit. B6 (mg): 0.87; Vit. C (mg): 49

ESTE MENU NO ES APTO PARA PERSONAS QUE PADECEN ALÉRGICAS O INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS. EN CASO DE NECESITAR MENU ESPECIAL SOLICITÉLO 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