

# SEPTIEMBRE 2018



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

	<b>BIENVENIDOS!!</b>	<b>LOS INGREDIENTES INDICADOS CON COLOR VERDE SON PRODUCTOS ECOLOGICOS!!</b>			
	<b>LUNES 10 612 KCAL</b> P:21.3,HC:76.2,L:23 Espaguetis con tomate y queso Varitas de merluza  Lechuga y zanahoria Fruta de temporada. Pan.	<b>MARTES 11 721 KCAL</b> P:21.2,HC:63.5,L:30.4 Crema de calabacin Hamburguesa de pollo Patatas fritas y ketchup Fruta de Temporada. Pan.	<b>MIERCOLES 12 661 KCAL</b> P:21.5,HC:79.8,L:26.9 Paella ( arroz,pollo,judía verde,pimiento ) Croquetas de bacalao Lechuga y maiz Postre Lacteo. Pan.	<b>JUEVES 13 746 KCAL</b> 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.	<b>VIERNES 14 644 KCAL</b> P:31.6,HC:74.3,L:22.3 Sopa de pescado Tortilla de patatas Queso Lechuga y tomate Fruta de Temporada. Pan.
<b>CENA</b>	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.
	<b>LUNES 17 661 KCAL</b> P:30.5,HC:81,6,L:22 Fideua ( Calamar,mejillon pescado ,pasta ) Nuggets de pollo Lechuga y huevo Fruta de Temporada. Pa.	<b>MARTES 18 634 KCAL</b> P:23.8,HC:89.4,L:16 Macarrones con tomate y queso Tortilla de calabacin Lechuga y zanahoria Fruta de Temporada. Pa.	<b>MIERCOLES 19 710 KCAL</b> P:29.4,HC:82.4,L:27.6 Sopa de cocido Cocido ( Pelota, patata, garbanzos, zanahoria ) Lechuga y aceitunas Postre Lacteo. Pan.	<b>JUEVES 20 688 KCAL</b> 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.	<b>VIERNES 21 593 KCAL</b> 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.
<b>CENA</b>	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.
	<b>LUNES 24 665 KCAL</b> P:25.4,HC:78.5,L:10.6 Crema de verduras Longanizas Pisto ( Tomate, berenjena, pimiento ) Fruta de Temporada. Pan.	<b>MARTES 25 606 KCAL</b> 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.	<b>MIERCOLES 26 708 KCAL</b> 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.	<b>JUEVES 27 602 KCAL</b> P:22.7,HC:66.9,L:24.7 Sopa de cocido con garbanzos Albondigas de ternera con guisantes y salsa de verduras ( zanahoria, cebolla ,tomate ) Fruta de Temporada. Pan.	<b>VIERNES 28 587 KCAL</b> 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.
<b>CENA</b>	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 año más queremos daros la bienvenida al comedor escolar, lugar donde comeréis, haréis amigos, jugaréis y aprenderéis nuevas cosas a lo largo de este curso.

Algunos nos reencontramos después de las vacaciones; otros venís al comedor por primera vez, o incluso acabáis de empezar vuestra vida escolar. Esperamos que os integréis pronto y lo paséis muy bien.

Intentaremos que todos vosotros os encontréis como en casa y descubráis que comer es más que una necesidad fisiológica. Es un punto de convivencia con los compañeros, maestros y educadores, es una forma de estar sano y fuerte, e incluso es un placer.

Queremos introducirnos al maravilloso y variado mundo de los alimentos, presentando de diferentes formas todos los grupos de nutrientes indispensable para vuestro crecimiento. Deseamos que al finalizar este curso conozcáis nuevos sabores y gocéis de ellos.

**Ingesta total de nutrientes 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 MENU NO ES APTO PARA PERSONAS QUE PADECEN ALÉRGIAS O INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS. EN CASO DE NECESITAR MENU ESPECIAL SOLICITELO AL CENTRO APORTANDO CERTIFICADO MÉDICO.**



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)