

<p>TODAS LAS ALERGIAS; SUSTITUCIÓN DE ALIMENTOS NO PERMITIDO POR OTRO TOLERABLE. LECHE OPCIONAL EN TODAS LAS COMIDAS (NO SUSTITUYE A LA FRUTA). VARIEDAD DE PAN; de viena, de masa madre, integral y sin gluten. En los menús no se utiliza precocinado. Cocinamos con aceite de oliva. L_G. LEGUMBRES- arroz ó verduras L_C. LACTOSA- alimentos y postres sin lactosa P. PESCADO- pollo, ternera, huevo ó cerdo H. HUEVO- alimentos sin huevo CELIACOS- alimentos exentos de gluten.</p>		<p>TABLA COMPARATIVA <small>COMPARATIVE TABLE</small></p>		ENERGIA(Kcal)	PROTEÍNAS(g)	H. CARBONO	LÍPIDOS	AGS	CALCIO	HIERRO	VIT.A		
<p>INGESTA DIARIA RECOMENDADA (para niños/as de 6-9 años)</p>		2000	36					800	9	400			
<p>ALMUERZO</p>		721	34.6	74.9	28.7	7.8	232	6,1	273				
<p>% OFERTADO POR SARECO</p>		36	96					29	68	68			
SEMANA DEL / WEEK FROM: 2 AL 6		SEMANA DEL / WEEK FROM: 9 AL 13		SEMANA DEL / WEEK FROM: 16 AL 20		SEMANA DEL / WEEK FROM: 23 AL 27		SEMANA DEL / WEEK FROM: 30 AL 31					
L U N E S	<p>FESTIVO PUBLIC HOLIDAY</p>		<p>SOPA DE AVE CON FIDEOS CINTA DE LOMO CON PATATAS FRITAS FRUTA, PAN</p>		<p>JUDIAS VERDES CON PATATAS, L_G. PURE DE PATATA CHULETA DE SAJONIA CON ENSALADA DE COLORES FRUTA, PAN</p>		<p>TALLARINES A LA BOLOÑESA MERLUZA A LA ANDALUZA ENSALADA MIXTA, P. CINTA DE LOMO FRUTA Y LECHE, PAN </p>		<p>MENESTRA DE VERDURAS LACÓN CON PATATAS FRITAS FRUTA, PAN</p>				M O N D A Y
	KCAL-646,P-29.1,HC-60.4,L-30.6,AGS-9.6,C-52.9,H-4.1,VIT.A-26.7		KCAL-479,P-16.3,HC-40.3,L-26.3,AGS-6.5,C-112,H-3.8,VIT.A-161		KCAL-845,P-43.9,HC-103,L-26.6,AGS-7,C-262,H-4.8,VIT.A-215		KCAL-543,P-32.1,HC-46.1,L-23.4,AGS-4.8,C-107,H-4.3,VIT.A-762						
M A R T E S	<p>CODITOS CON CHORIZO Y TOMATE TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE COLORES, H. ESCALOPE MELOCOTON EN ALMIBAR, PAN</p>		<p>JUDIAS BLANCAS ECOLOGICAS CON VERDURAS, L_G. SALTEADO DE VERDURAS HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA DE COLORES, H. SALCHICHAS FRUTA Y LECHE, PAN </p>		<p>PAELLA MIXTA SALMON CON PISTO, P. PAVO BRASEADO FRUTA Y LECHE, PAN </p>		<p>JUDIAS PINTAS CON CHORIZO, L_G. CREMA DE ZANAHORIA TORTILLA CON QUESO Y ENSALADA DE COLORES, H. CHULETA SAJONIA FRUTA, PAN </p>		<p>ARROZ CON POLLO Y VERDURAS RAPE CON TOMATE, P. HAMBURGUESA FRUTA Y LECHE, PAN </p>				T U E S D A Y
	KCAL-694,P-24.2,HC-94.6,L-22.5,AGS-4.3,C-108,H-4.8,VIT.A-308		KCAL-694,P-33.1,HC-73.3,L-24.4,AGS-6.9,C-328,H-8.3,VIT.A-585		KCAL-716,P-41,HC-102,L-14.9,AGS-5.1,C-237,H-4,VIT.A-132		KCAL-697,P-34,HC-77.2,L-21.4,AGS-5.3,C-278,H-11,VIT.A-317		KCAL-903,P-29.4,HC-114,L-37,AGS-8.7,C-235,H-5.3,VIT.A-191				
M I E R C O L E S	<p>MENU SIN LACTOSA LENTEJAS CASTELLANAS, L_G. PATATAS CASTELLANAS TIRAS DE MERLUZA CON ENSALADA MIXTA, P. SALCHICHAS FRUTA, PAN</p>		<p>MENU INTEGRAL ESPAGUETI INTEGRAL CON TOMATE Y QUESO, L_C. (SIN) FILETE DE ABADEJO CON ENSALADA MIXTA, P. HAMBURGUESA FRUTA, PAN INTEGRAL</p>		<p>MENU INTERNACIONAL-HOLANDA ERWTENSOEP, L_G. SOPA DE POLLO BITTERBALLEN CON ENSALADA NATILLAS, PAN</p>		<p>MENU DE LA HUERTA SOPA JULIANA RAGUT DE TERNERA CON PATATAS DADO FRUTA Y LECHE, PAN DE MASA MADRE </p>						W E D N E S D A Y
	KCAL-826,P-39.1,HC-81.2,L-34.1,AGS-6,C-149,H-9.5,VIT.A-207		KCAL-699,P-31,HC-84.9,L-24,AGS-3.9,C-110,H-3.8,VIT.A-153		KCAL-743,P-34.9,HC-73.1,L-29.6,AGS-7.6,C-278,H-4,VIT.A-521		KCAL-566,P-26.2,HC-25.6,L-26.2,AGS-7.4,C-267,H-6,VIT.A-354						
J U E V E S	<p>CREMA DE VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO CON SALSAS DE CHAMPIÑONES FRUTA, PAN</p>		<p>LENTEJAS GUIADAS, L_G. ARROZ CON TOMATE FILETE DE POLLO CON ENSALADA MIXTA FRUTA Y LECHE, PAN </p>		<p>SOPA DE COCIDO L_G. REPOLLO REHOGADO COCIDO COMPLETO (garbanzos, morcillo, codillo, chorizo, gallina, zanahoria, repollo y patata) L_G. POLLO Y MORCILLO FRUTA, PAN</p>		<p>LENTENJAS CASTELLANAS, L_G. ARROZ CON VERDURAS FILETE DE POLLO CON ENSALADA MIXTA FRUTA, PAN</p>						T H U R S D A Y
	KCAL-338,P-18,HC-36,L-12.3,AGS-2.6,C-112,H-3.5,VIT.A-589		KCAL-781,P-49.6,HC-73.4,L-27.7,AGS-7.1,C-277,H-10.5,VIT.A-256		KCAL-681,P-31.4,HC-76.5,L-23.9,AGS-8,C-168,H-7.9,VIT.A-247		KCAL-722,P-45.5,HC-65.4,L-26.8,AGS-5.9,C-117,H-9.8,VIT.A-167						
V I E R N E S	<p>POTAJE DE GARBANZOS, P. (SIN)/H. (SIN) Y L_G. ESPINACAS BACALAO Y LECHUGA CON MAIZ, P. FILETE RUSO YOGUR, PAN </p>		<p>PATATAS MARINERAS, P. (CON MAGRO) FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA VERDE, P. FILETE TERNERA YOGUR, PAN </p>		<p>MACARRONES CON ATUN, P. (YORK) RAPE CON ENSALADA VERDE, P. POLLO FRUTA Y LECHE, PAN </p>		<p>FIDEUA DE VERDURAS BACALAO CON PIMIENTOS ROJOS, P. ALBONDIGAS CON TOMATE YOGUR, PAN </p>						F R I D A Y
	KCAL-746,P-39,HC-71.7,L-30.8,AGS-8.8,C-333,H-6.7,VIT.A-359		KCAL-582,P-31.4,HC-59,L-23.5,AGS-5.8,C-259,H-3.3,VIT.A-226		KCAL-799,P-39.9,HC-97.4,L-26.1,AGS-6.3,C-236,H-3.8,VIT.A-187		KCAL-781,P-41.5,HC-97.9,L-22.3,AGS-5.6,C-266,H-4.2,VIT.A-404						

*KCAL=KILOCALORIAS (KILOCALORIES), P=PROTEINAS (PROTEINS), LP=LIPIDOS (LIPIDS), HC=HIDRATOS DE CARBONO (CARBOHYDRATES), C=CALCIO (CALCIUM), H=HIERRO (IRON), VIT-A=VITAMINA-A (VITAMIN-A), AGS=ACIDOS GRASOS SATURADOS (MONOUNSATURATED FATTY ACIDS).