

TODAS LAS ALERGIAS; SUSTITUCIÓN DE ALIMENTOS NO PERMITIDO POR OTRO TOLERABLE.		TABLA COMPARATIVA <small>COMPARATIVE TABLE</small>		ENERGIA(Kcal)	PROTEÍNAS(g)	H. CARBONO	LÍPIDOS	AGS	CALCIO	HIERRO	VIT.A
LECHE OPCIONAL EN TODAS LAS COMIDAS (NO SUSTITUYE A LA FRUTA). VARIEDAD DE PAN; de viena, de masa madre, integral y sin gluten.		INGESTA DIARIA RECOMENDADA (para niños/as de 6-9 años)		2000	36				800	9	400
En los menús no se utiliza precocinado.		ALMUERZO		694	33.3	78.4	25.1	7.1	236	5,6	366
Cocinamos con aceite de oliva.		% OFERTADO POR SARECO		35%	93%				28	59	93

L.G. LEGUMBRES- arroz ó verduras
H. HUEVO- alimentos sin huevo
L.C. LACTOSA- alimentos y postres sin lactosa
CELIACOS- alimentos exentos de gluten
P. PESCADO- pollo, ternera, huevo ó cerdo

Estos menús pueden contener los siguientes alérgenos: "gluten, crustáceos, huevo, pescado, moluscos, altramucos, cacahuets, apio, sésamo, sulfitos, leche, sésamo, frutos secos y soja". Las fichas descriptivas de los platos elaborados se encuentran a su disposición en el centro.

CURIOSIDAD:
La madrugada del sábado 24 de octubre al domingo 25 de octubre debemos atrasar el reloj una hora, de las 03:00 a las 02:00, por lo tanto, para alegría de muchos, idormiremos una hora más!

	SEMANA DEL / WEEK FROM: 1 AL 2	SEMANA DEL / WEEK FROM: 5 AL 9	SEMANA DEL / WEEK FROM: 12 AL 16	SEMANA DEL / WEEK FROM: 19 AL 23	SEMANA DEL / WEEK FROM: 26 AL 30	
L U N E S		COLIFLOR GRATINADA CON BECHAMEL <i>CAULIFLOWER AU GRATIN WITH WHITE SAUCE</i> ALBONDIGAS A LA CASERA <i>HOME-MADE STYLE VEAL MEAT BALLS</i> FRUTA, PAN <i>FRUIT, BREAD</i>	FESTIVO <i>PUBLIC HOLIDAY</i>	MACARRONES A LA BOLOÑESA <i>MACARONI WITH BOLOGNESE SAUCE</i> TIRAS DE MERLUZA ADOBADAS Y LECHUGA CON ZANAHORIA Y MAÍZ <i>MARINATED HAKE BANDS AND SALAD WITH CARROT AND CORN</i> FRUTA, PAN <i>FRUIT, BREAD</i>	JUDIAS VERDES CON TOMATE <i>GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE</i> CHULETA DE SAJONIA CON PURE DE PATATA <i>SAXONY CHOP WITH POTATOES PASTE</i> FRUTA, PAN <i>FRUIT, BREAD</i>	M O N D A Y
		KCAL-514, P-31.3, HC-39.6, L-23.4, AGS-8.5, C-138, H-5.6, VIT.A-67		KCAL-876, P-32.4, HC-109, L-32.3, AGS-5.4, C-119, H-4.8, VIT.A-387	KCAL-517, P-16.8, HC-43.4, L-28.3, AGS-9.7, C-139, H-3.3, VIT.A-113	
M A R T E S		JUDIAS PINTAS CON VERDURA <i>RED BEANS WITH VEGETABLES</i> MERLUZA A LA BILBAINA (con pimiento rojo) <i>HAKE TO BILBAINA (with red pepper)</i> FRUTA Y LECHE, PAN <i>FRUIT AND MILK, BREAD</i>	ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO <i>SPAGUETTI WITH TOMATO AND CHEESE</i> LACON A LA GALLEGA CON ENSALADA DE COLORES Y REMOLACHA <i>SHOULDER OF PORK GALICIAN STYLE WITH COLORED SALAD AND BEETROOT</i> FRUTA Y LECHE, PAN <i>FRUIT AND MILK, BREAD</i>	LENTEJAS CON ACELGAS <i>LETILS WITH CHARDS</i> TORTILLA ESPAÑOLA CON PISTO MANCHEGO <i>SPANISH OMELETTE WITH RATATOUILLE</i> FRUTA Y LECHE, PAN <i>FRUIT AND MILK, BREAD</i>	JUDIAS BLANCAS ECOLOGICAS CON REPOLLO Y CODILLO <i>ECOLOGICAL WHITE BEANS WITH CABBAGE AND HAM KNUCKLE</i> BACALAO A LA ROMANA CON ENSALADA (lechuga, tomate y aceitunas) <i>CODFISH COVERED WITH BUTTER AND SALAD (lettuce, tomato and olives)</i> FRUTA Y LECHE, PAN <i>FRUIT AND MILK, BREAD</i>	T U E S D A Y
		KCAL-641, P-39.5, HC-66, L-18.7, AGS-5.1, C-352, H-9.5, VIT.A-411	KCAL-905, P-31.3, HC-107, L-38.8, AGS-8.9, C-278, H-5.8, VIT.A-420	KCAL-744, P-35.3, HC-85.1, L-24.7, AGS-6.6, C-311, H-10.8, VIT.A-373	KCAL-716, P-41.7, HC-68, L-26.3, AGS-6.8, C-319, H-7.4, VIT.A-338	
M I E R C O L E S		PATATAS GUISADAS CON MAGRO DE CERDO <i>LEAN OF PORK AND POTATOES STEW</i> TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, maíz y aceitunas) <i>FRENCH OMELETTE WITH SALAD (lettuce, corn and olives)</i> FRUTA, PAN <i>FRUIT, BREAD</i>	PURE DE VERDURAS (patata, puerro, zanahoria, repollo) <i>VEGETABLES PUREE (potatoe, leek, carrot, cabbage)</i> SALCHICHAS DE AVE CON CALABACÍN REBOZADO <i>POULTRY SAUSAGES WITH ROLLED IN BUTTER COURGETTE</i> FRUTA, PAN <i>FRUIT, BREAD</i>	BROCOLI REHOGADO <i>LIGHTLY FRIED BROCCOLI</i> FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO EMPANADO CON PATATAS FRITAS <i>BREADED CHICKEN FILLET WITH FRIED POTATOES</i> FRUTA, PAN <i>FRUIT, BREAD</i>	ESPIRALES DE COLORES CON YORK Y TOMATE <i>COLORED SPIRALS WITH YORK AND TOMATO</i> MAGRO DE POLLO CON VERDURAS AL HORNO <i>CHICKEN LEAN WITH VEGETABLES BAKED</i> FRUTA, PAN <i>FRUIT, BREAD</i>	W E D N E S D A Y
		KCAL-582, P-31.3, HC-47.4, L-28.2, AGS-6.4, C-113, H-5.8, VIT.A-306	KCAL-356, P-20, HC-40.6, L-11.2, AGS-2.5, C-128, H-4.1, VIT.A-547	KCAL-557, P-26, HC-53, L-24.3, AGS-4.9, C-160, H-4.5, VIT.A-296	KCAL-620, P-23.5, HC-92.5, L-15.4, AGS-2.5, C-73.5, H-3.9, VIT.A-192	
J U E V E S		ESPAGUETI INTEGRAL A LA NAPOLITANA <i>INTEGRAL SPAGHETTI NEAPOLITAN STYLE</i> FILETE DE MERLUZA CON ENSALADA MIXTA <i>HAKE FILLET WITH MIXED SALAD</i> FRUTA Y LECHE, PAN <i>FRUIT AND MILK, BREAD</i>	FABADA ASTURIANA (chorizo y morcilla) <i>ASTURIAN STEW (chorizo and blood sausage)</i> MERLUZA A LA ANDALUZA CON PURÉ DE MANZANA <i>ANDALUSIAN HAKE WITH APPLE PASTE</i> FRUTA Y LECHE, PAN <i>FRUIT AND MILK, BREAD</i>	PAELLA VALENCIANA (carne de pollo y verduras) <i>VALENCIAN PAELLA (chicken meat and vegetables)</i> SALMON AL HORNO CON ENSALADA MIXTA <i>BAKED SALMON FILLET WITH MIXED SALAD</i> FRUTA Y LECHE, PAN <i>FRUIT AND MILK, BREAD</i>	CREMA REINA DE AVE <i>QUEEN CREAM</i> TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA VERDE <i>COURGETTE OMELETTE WITH GREEN SALAD</i> FRUTA Y LECHE, PAN <i>FRUIT AND MILK, BREAD</i>	T H U R S D A Y
		KCAL-820, P-31.8, HC-108, L-27.7, AGS-6.8, C-239, H-3.7, VIT.A-201	KCAL-742, P-39.4, HC-98.8, L-18.6, AGS-5.5, C-248, H-4.6, VIT.A-941	KCAL-864, P-39.7, HC-102, L-31.8, AGS-8.1, C-238, H-4, VIT.A-184	KCAL-628, P-20.8, HC-78, L-24.5, AGS-8.5, C-418, H-3.9, VIT.A-461	
V I E R N E S		SOPA DE COCIDO <i>STEW SOUP</i> COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, codillo, chorizo, gallina, zanahoria, repollo y patata) <i>CHICK-PEA STEW (beef, chorizo, ham knuckle, chicken, carrot, cabbage and potato)</i> YOGUR, PAN <i>VANILLA CUSTAR, BREAD</i>	PURÉ DE CALABACÍN <i>COURGETTE CREAM</i> RAGUT DE TERNERA CON COUS COUS <i>VEAL RAGOUT WITH COUS COUS</i> YOGUR, PAN <i>YOGURT, BREAD</i>	SOPA DE PESCADO <i>FISH SOUP</i> JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO CON PATATAS FRITAS <i>CHICKEN LEGS WITH GARLIC AND FRIED POTATOES</i> YOGUR, PAN <i>YOGURT, BREAD</i>	SOPA DE COCIDO <i>STEW SOUP</i> COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, codillo, chorizo, gallina, zanahoria, repollo y patata) <i>CHICK-PEA STEW (beef, chorizo, ham knuckle, chicken, carrot, cabbage and potato)</i> YOGUR, PAN <i>YOGURT, BREAD</i>	F R I D A Y
		KCAL-764, P-37.8, HC-83.4, L-27.7, AGS-10.6, C-313, H-7.4, VIT.A-278	KCAL-685, P-34.5, HC-78.5, L-24.4, AGS-7.6, C-265, H-5.2, VIT.A-487	KCAL-615, P-38.9, HC-63.2, L-22.5, AGS-6.7, C-207, H-2.7, VIT.A-43.1	KCAL-860, P-46.9, HC-117, L-21.7, GS-6.1, C-245, H-3.4, VIT.A-923	

*KCAL=KILOCALORIAS (KILOCALORIES), P=PROTEINAS (PROTEINS), LP=LÍPIDOS (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).