

TODAS LAS ALERGIAS; SUSTITUCIÓN DE ALIMENTO 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 **C.** CELIACOS- alimentos exentos de gluten.
Estos menús pueden contener los siguientes alérgenos: "gluten, crustáceos, huevo, pescado, moluscos, altramuces, 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.

TABLA COMPARATIVA COMPARATIVE TABLE	ENERGIA(Kcal)	PROTEÍNAS(g)	H. CARBONO	LÍPIDOS	AGS	CALCIO	HIERRO	VIT.A
INGESTA DIARIA RECOMENDADA (para niños/as de 6-9 años)	2000	36				800	9	400
ALMUERZO	721	34.6	74.9	28.7	7.8	232	6,1	273
% OFERTADO POR SARECO	36	96				29	68	68



	SEMANA DEL / WEEK FROM: 14 AL 18	SEMANA DEL / WEEK FROM: 21 AL 25	SEMANA DEL / WEEK FROM: 28 AL 30	
L U N E S	SOPA DE PESCADO, P. DE AVE CHULETA DE SAJONIA CON PATATAS FRITAS FRUTA Y LECHE, PAN 	ESPAGUETIS INTEGRALES CON ATÚN Y TOMATE, P. (SIN) FILETE DE ABADAJO CON ENSALADA, P. FILETE DE TERNERA FRUTA, PAN 	TALLARINES A LA CARBONARA, L.C. (CON TOMATE) BACALAO A LA ROMANA CON ENSALADA MIXTA, P. SAN JACOBO FRUTA, PAN 	M O N D A Y
M A R T E S	KCAL-479,P-16.3,HC-40.3,L-26.3,AGS-6.5,C-112,H-3.8,VIT.A-161 JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS, L.G. ACELGAS MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA MIXTA, P. MAGRO CON TOMATE FRUTA, PAN 	KCAL-845,P-43.9,HC-103,L-26.6,AGS-7,C-262,H-4.8,VIT.A-215 LENTEJAS CON CHORIZO, L.G. COLIFLOR TORTILLA DE CALABACIN CON LECHUGA Y MAIZ, H. ROSTI DE JAMÓN FRUTA, PAN 	KCAL-543,P-32.1,HC-46.1,L-23.4,AGS-4.8,C-107,H-4.3,VIT.A-762 JUDIAS PINTAS ESTOFADAS CON CODILLO, L.G. SALTEADO DE VERDURAS HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA, H. PAVO FRUTA Y LECHE, PAN 	T U E S D A Y
M I E R C O L E S	KCAL-716,P-41,HC-102,L-14.9,AGS-5.1,C-237,H-4,VIT.A-132 MENESTRA DE VERDURA FILETE DE POLLO CON PATATA ASADA FRUTA Y LECHE, PAN 	KCAL-697,P-34,HC-77.2,L-21.4,AGS-5.3,C-278,H-11,VIT.A-317 JUDÍAS VERDES CON TOMATE RAGOUT DE TERNERA CON PATATAS DADO FRUTA Y LECHE, PAN FRUTA, PAN 	KCAL-903,P-29.4,HC-114,L-37,AGS-8.7,C-235,H-5.3,VIT.A-191 CREMA DE CALABACÍN Y ZANAHORIA ESCALOPE DE CERDO EMPANADO CON ENSALADA MIXTA FRUTA, PAN 	W E D N E S D A Y
J U E V E S	KCAL-764,P-37.8,HC-83.4,L-27.7,AGS-10.6,C-313,H-7.4,VIT.A-278 FIDEUA MIXTA, P. (SIN) SALMON A LA NARANJA CON ENSALADA MIXTA, P. PAVO FRUTA Y LECHE, PAN 	KCAL-570,P-25.5,HC-43.6,L-30.1,AGS-9.3,C-128,H-4.4,VIT.A-61 PAELLA DE MARISCO DADOS DE RAPE REBOZADOS CON ENSALADA VERDE, P. ROLLITOS DE YORK FRUTA, PAN 	KCAL-494,P-29.2,HC-37.3,L-23.8,AGS-7.9,C-140,H-6.3,VIT.A-609	T H U R S D A Y
V I E R N E S	KCAL-764,P-37.8,HC-83.4,L-27.7,AGS-10.6,C-313,H-7.4,VIT.A-278 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO (garbanzos, morcillo, codillo, chorizo, gallina, zanahoria, repollo y patata), L.G. REPOLLO, POLLO Y MORCILLO YOGUR, PAN 	KCAL-722,P-45.5,HC-65.4,L-26.8,AGS-5.9,C-117,H-9.8,VIT.A-167 PURE DE 5 VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO CON PATATAS FRITAS YOGUR, PAN 		F R I D A Y

*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).