

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.

Estos menús pueden contener los siguientes alérgenos: "gluten, crustáceos, huevo, pescado, moluscos, altramuces, cacahuetes, 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 <small>COMPARATIVE TABLE</small>		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: 1 AL 5	SEMANA DEL / WEEK FROM: 8 AL 12	SEMANA DEL / WEEK FROM: 15 AL 19	SEMANA DEL / WEEK FROM: 22 AL 26	SEMANA DEL / WEEK FROM: 30 AL 31
L U N E S	MENESTRA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATAS FRITAS FRUTA Y LECHE, PAN 	LOMBARDA CON MANZANA CHULETA DE SAJONIA CON PATATAS FRITAS FRUTA Y LECHE, PAN 	LENTEJAS CON ACELGAS, L_G PURÉ DE PATATA TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA, H LOMO FRUTA Y LECHE, PAN 	CREMA DE CALABAZA FILETE DE MERLUZA CON COUS COUS P CINTA DE LOMO FRUTA Y LECHE, PAN 	
	KCAL-603,P-34,HC-46.1,L-29.3,AGS-8.7,C-108,H-108,VIT.A-728	KCAL-608,P-24.8,HC-47.8,L-33,AGS-9.4,C-148,H-4.4,VIT.A-10.4	KCAL-682,P-31.8,HC-78.6,L-22.2,AGS-4.1,C-171,H-11.2,VIT.A-451	KCAL-577,P-24.7,HC-69,L-20.7,AGS-3.7,C-99.7,H-3,VIT.A-360	
M A R T E S	CODITOS CON CHORIZO Y TOMATE TIRAS DE MERLUZA CON PURÉ DE MANZANA, P SALCHICHAS FRUTA, PAN 	JUDIAS BLANCAS ECOLÓGICAS CON VERDURAS, L_G SALTEADO DE VERDURAS SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA DE COLORES, P HAMBURGUESA FRUTA, PAN 	PAELLA MIXTA BACALAO CON TOMATE, P PAVO BRASEADO FRUTA, PAN 	JUDIAS PINTAS CON CHORIZO, L_G CREMA DE ZANAHORIA TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE COLORES, H POLLO FRUTA, PAN 	
	KCAL-855,P-28.8,HC-113,L-30.4,AGS-7.2,C-112,H-3.6,VIT.A-182	KCAL-751,P-44.5,HC-61,L-31.4,AGS-5.3,C-111,H-7.7,VIT.A-414	KCAL-841,P-46.6,HC-104,L-25.2,AGS-4.4,C-106,H-3.7,VIT.A-114	KCAL-697,P-34,HC-77.2,L-21.4,AGS-5.3,C-278,H-11,VIT.A-317	
M I E R C O L E S	LENTEJAS CASTELLANAS, L_G PATATAS CASTELLANAS TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA MIXTA, H ESCALOPE FRUTA Y LECHE, PAN 	ESPAGUETI CON TOMATE Y QUESO, L_C (SIN) FILETE DE POLLO EMPANADO CON ENSALADA MIXTA FRUTA Y LECHE, PAN 	COLIFLOR GRATINADA, L_C COLIFLOR REHOGADA JAMÓN ASADO A LA PIÑA CON PATATAS PANADERAS FRUTA Y LECHE, PAN 	ARROZ INTEGRAL CON TOMATE Y VERDURAS FILETE LOMO ADOBADO Y ENSALADA CON REMOLACHA Y ZANAHORIA FRUTA Y LECHE, PAN 	
	KCAL-834,P-41.5,HC-68.2,L-39.6,AGS-8.5,C-183,H-11.8,VIT.A-448	KCAL-807,P-30.2,HC-102,L-28.2,AGS-9.9,C-118,H-4.1,VIT.A-246	KCAL-591,P-28.6,HC-48.2,L-29.2,AGS-9.9,C-81.3,H-5.2,VIT.A-37.6	KCAL-858,P-30.4,HC-109,L-31.4,AGS-9.5,C-98,H-5.4,VIT.A-282	
J U E V E S	CREMA DE VERDURAS POLLO ASADO CON SALSA DE CHAMPIÑONES FRUTA, PAN 	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 	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 	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 	
	KCAL-340,P-17.5,HC-36,L-12.8,AGS-3.1,C-112,H-4.1,VIT.A-564	KCAL-681,P-31.4,HC-76.5,L-23.9,AGS-8,C-168,H-7.9,VIT.A-247	KCAL-681,P-31.4,HC-76.5,L-23.9,AGS-8,C-168,H-7.9,VIT.A-247	KCAL-681,P-31.4,HC-76.5,L-23.9,AGS-8,C-168,H-7.9,VIT.A-247	
V I E R N E S	POTAJE DE GARBANZOS (espinacas, bacalao y huevo cocido), P (SIN)/H (SIN) Y L_G ESPINACAS FILETE DE ABADEJO Y LECHUGA CON MAIZ, P FILETE RUSO YOGUR, PAN 	PATATAS MARINERAS, P (CON MAGRO) FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA VERDE, P FILETE DE TERNERA YOGUR, PAN 	FESTIVO <small>PUBLIC HOLIDAY</small>	FESTIVO <small>PUBLIC HOLIDAY</small>	
	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			