

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

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		726	35.6	74.4	28.8	8.1	242	7	346
% OFERTADO POR SARECO		36	99				30	78	87



	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	
LUNES		<b>SEMANA SANTA HOLY WEEK</b>	MENESTRA DE VERDURA CINTA DE LOMO CON PATATAS FRITAS FRUTA Y LECHE, PAN	FIDEUA DE MAGRO Y VERDURAS HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA VERDE, H.POLLO, L <sub>C</sub> , Y P.(SIN) FRUTA Y LECHE, PAN	ARROZ TRES DELICIAS, H. Y P.(SIN) MERLUZA EN SALSA VERDE (guisantes y huevo cocido) CON ENSALADA MIXTA, L <sub>G</sub> .(SIN), P.HAMBURGUESA FRUTA Y LECHE, PAN	MONDAY
MARTES		MACARRONES CON JAMÓN YORK, TOMATE Y QUESO, L <sub>C</sub> .(SIN) ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA PIÑA EN ALMÍBAR, PAN	ESPAGUETI INTEGRALES A LA CARBONARA, L <sub>C</sub> .(CON TOMATE) SALMÓN A LA NARANJA CON ENSALADA, P.ROSTI DE YORK FRUTA, PAN	COLIFLOR AL AJOARRIERO LACON A LA GALLEGA CON PATATA FRUTA, PAN	LENTEJAS EXTREMEÑAS, L <sub>G</sub> .PATATAS GUISADAS TORTILLA DE BONITO CON ENSALADA MIXTA, P.(CON YORK), H.LACÓN FRUTA, PAN	TUESDAY
MIERCOLES		JUDIAS PINTAS ECOLÓGICAS CON CODILLO, L <sub>G</sub> .CREMA DE VERDURAS MERLUZA EN TIRAS ADOBADA Y ENSALADA, P.POLLO FRUTA Y LECHE, PAN	JUDIAS PINTAS GUIADAS, L <sub>G</sub> .ARROZ CON TOMATE TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA, H.MAGRO DE PAVO FRUTA Y LECHE, PAN	JUDIAS BLANCAS CON BUTIFARRA, L <sub>G</sub> .ACELGAS REHOGADAS ABADEJO A LA ANDALUZA Y ENSALADA CON ZANAHORIA, P.CINTA DE LOMO FRUTA Y LECHE, PAN	ESPINACAS CON BECHAMEL, L <sub>C</sub> .(SIN) JAMON ASADO A LA PIÑA CON PATATA PANADERA FRUTA, PAN FRUTA Y LECHE, PAN	WEDNESDAY
JUEVES	<b>SEMANA SANTA HOLY WEEK</b>	JUDIAS VERDES CON TOMATE MAGRO DE PAVO GUIASADO CON PATATAS Y VEGETALES FRUTA, PAN	PATATAS PESCADOR, P.(CON MAGRO) FILETE DE POLLO EMPANADO CON ENSALADA DE COLORES FRUTA, PAN	CREMA HORTELANA RAGOUT DE TERNERA CON COUS COUS FRUTA, PAN	LACITOS DE COLORES A LA MILANESA BACALAO A LA ROMANA CON ENSALADA, P.SALCHICHAS FRUTA, PAN	THURSDAY
VIERNES	<b>SEMANA SANTA HOLY WEEK</b>	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO (garbanzos, morcillo, codillo, chorizo, gallina, zanahoria, repollo y patata), L <sub>G</sub> .REPOLLO, POLLO Y MORCILLO YOGUR, PAN	LENTEJAS CON CHORIZO, L <sub>G</sub> .PURÉ DE PATATA Y ZANAHORIA ABADEJO REBOZADO CON ENSALADA MIXTA YOGUR, PAN	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO (garbanzos, morcillo, codillo, chorizo, gallina, zanahoria, repollo y patata), L <sub>G</sub> .REPOLLO, POLLO Y MORCILLO YOGUR, PAN	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO (garbanzos, morcillo, codillo, chorizo, gallina, zanahoria, repollo y patata), L <sub>G</sub> .REPOLLO, POLLO Y MORCILLO YOGUR, PAN	FRIDAY

\*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=ÁCIDOS GRASOS SATURADOS (MONOUNSATURATED FATTY ACIDS).