

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

**C**. 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.

INGESTA DIARIA RECOMENDADA (para niños/as de 6-9 años)	ENERGIA(Kcal)	PROTEÍNAS(g)	H. CARBONO	LÍPIDOS	AGS	CALCIO	HIERRO	VIT.A
2000	2000	36				800	9	400
ALMUERZO	694	33.3	78.4	25.1	7.1	236	5,6	366
% OFERTADO POR SARECO	35%	93%				28	59	93



	SEMANA DEL / WEEK FROM: 1	SEMANA DEL / WEEK FROM: 4 AL 8	SEMANA DEL / WEEK FROM: 11 AL 15	SEMANA DEL / WEEK FROM: 18 AL 22	SEMANA DEL / WEEK FROM: 25 AL 29	
L U N E S		COLIFLOR GRATINADA CON BECHAMEL, <b>L<sub>C</sub></b> (SIN)  ALBÓNDIGAS MIXTAS A LA CASERA  FRUTA, PAN	<b>NO LECTIVO</b> NO SCHOOL	MACARRONES A LA BOLOÑESA  TIRAS DE MERLUZA ADOBADAS Y LECHUGA CON ZANAHORIA Y MAÍZ, <b>P</b> . POLLO  FRUTA, PAN	JUDIAS VERDES CON TOMATE, <b>L<sub>G</sub></b> . COLIFLOR CHULETA DE SAJONIA CON PURÉ DE PATATA  FRUTA, PAN	M O N D A Y
M A R T E S		JUDIAS BLANCAS ECOLÓGICAS CON VERDURA, <b>L<sub>G</sub></b> . VERDURAS REHOGADAS BACALAO A LA BILBAINA (con pimienta rojo), <b>P</b> . ESCALOPE  FRUTA Y LECHE, PAN 	<b>FESTIVO</b> PUBLIC HOLIDAY	LENTEJAS ECOLÓGICAS CON ACELGAS, <b>L<sub>G</sub></b> . PURÉ DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA CON PISTO MANCHEGO, <b>H</b> . SALCHICHAS  FRUTA Y LECHE, PAN 	JUDÍAS PINTAS CON REPOLLO Y CODILLO, <b>L<sub>G</sub></b> . REPOLLO REHOGADO SALMÓN AL PAPILOTE, <b>P</b> . ROSTI DE YORK  FRUTA Y LECHE, PAN 	T U E S D A Y
M I E R C O L E S		<b>MENÚ SIN FRUTOS SECOS</b> PATATAS GUISADAS CON MAGRO DE CERDO HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA (lechuga, maíz y aceitunas), <b>H</b> . POLLO, <b>L<sub>C</sub></b> (SIN)  FRUTA, PAN	<b>MENÚ DE LA HUERTA</b> MENESTRA DE VERDURA MAGRO DE PAVO CON COUS COUS  FRUTA, PAN	<b>MENÚ SIN LACTOSA</b> BROCOLI REHOGADO FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO EMPANADO CON PATATAS FRITAS  FRUTA, PAN	<b>NOS COMEMOS EL MUNDO: CUBA MOROS Y CRISTIANOS</b> (Arroz con frijoles), <b>L<sub>G</sub></b> (SIN) ROPA VIEJA FRUTA, PAN	W E D N E S D A Y
J U E V E S		FIDEUA MIXTA (magro de pollo y verdura)  MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA MIXTA, <b>P</b> . PAVO  FRUTA Y LECHE, PAN INTEGRAL 	FABADA ASTURIANA (chorizo y morcilla), <b>L<sub>G</sub></b> . ACELGAS TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA, ACEITUNAS Y ZANAHORIA, <b>H</b> . LOMO  FRUTA Y LECHE, PAN INTEGRAL 	PAELLA VALENCIANA (carne de pollo y verduras) RAPE ADOBADO CON ZANAHORIA BABY, <b>P</b> . HAMBURGUESA  FRUTA Y LECHE, PAN INTEGRAL 	CREMA REINA DE AVE TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA VERDE, <b>H</b> . MAGRO  FRUTA Y LECHE, PAN INTEGRAL 	T H U R S D A Y
V I E R N E S	ARROZ CON TOMATE Y HUEVO DURO, <b>H</b> (SIN)  FILETE DE MERLUZA CON ENSALADA MIXTA, <b>P</b> . SALCHICHAS  YOGUR, PAN 	PURÉ DE CALABACÍN CINTA DE LOMO CON LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ YOGUR, PAN 	SOPA DE PESCADO, <b>P</b> . (DE AVE)  JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO CON PATATAS FRITAS YOGUR, PAN 	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO (garbanzos, morcillo, codillo, chorizo, gallina, zanahoria, repollo y patata), <b>L<sub>G</sub></b> . REPOLLO, POLLO Y MORCILLO  YOGUR, PAN 	ESPAGUETIS INTEGRALES CON YORK Y TOMATE  FILETE DE ABADAJO CON TOMATE, <b>P</b> . FILETE DE TERNERA  YOGUR, PAN 	F R I D A Y