

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.

LG. LEGUMBRES- arroz ó verduras

LC. 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, altramucos, 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 COMPARATIVE TABLE	ENERGIA(Kcal)	PROTEINAS(g)	H. CARBONO	LIPIDOS	AGS	CALCIO	HIERRO	VIT.A
INGESTA DIARIA RECOMENDADA (para niños/as de 6-9 años)	2000	36				800	9	400
ALMUERZO	663	31.8	67	26	7.3	214	6.2	422
% OFERTADO POR SARECO	33.2%	88.3%				26.8%	68.9%	105.5%



	SEMANA DEL / WEEK FROM: 6 AL 10	SEMANA DEL / WEEK FROM: 13 AL 17	SEMANA DEL / WEEK FROM: 20 AL 24	SEMANA DEL / WEEK FROM: 27 AL 30			
LUNES		BIENVENIDOS AL COLE	JUDIAS VERDES CON TOMATE, LG.PURE DE VERDURA ESCALOPE DE CERDO EN SALSA AL AJILLO CON ENSALADA FRUTA Y LECHE, PAN 	MACARRONES CON TOMATE, JAMÓN Y QUESO, LC.(SIN) HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA MIXTA, H.ROSTI DE PAVO FRUTA Y LECHE, PAN 	ESPINACA GRATINADA CINTA DE LOMO CON ZANAHORIA BABY FRUTA, PAN 	MONDAY	
MARTES		ESPAGUETI INTEGRAL CON TOMATE Y QUESO, LC.(SIN) ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON VERDURAS MELOCOTÓN EN ALMIBAR, PAN 	FIDEUA DE MARISCO Y VERDURAS, P.CON MAGRO HUEVOS REVUELTOS Y ENSALADA CON MANZANA, H.SAN JACOBO FRUTA, PAN INTEGRAL 	JUDIAS BLANCAS CON REPOLLO, LG.REPOLLO REHOGADO RAPE ADOBADO CON BATATA, P.LOMO FRUTA, PAN 	PATATAS GUISADA CON MAGRO DE PAVO SALMÓN A LA NARANJA CON ENSALADA MIXTA CON QUINOA, P.ESCALOPE FRUTA Y LECHE, PAN 		TUESDAY
MIERCOLES		PURÉ DE PUERRO, PATATA Y ZANAHORIA MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA DE COLORES, P.SAJONIA FRUTA Y LECHE, PAN 	JUDÍAS PINTAS ECOLÓGICAS CON CHORIZO, LG.SALTEADO VERDURA ABADEJO REBOZADO CON ENSALADA, P.PAVO BRASEADO FRUTA Y LECHE, PAN 	MENESTRA DE VERDURA CHULETA DE SAJONIA CON PATATAS FRITAS FRUTA Y LECHE, PAN INTEGRAL 	LENTEJAS ECOLÓGICAS CON ACELGAS, LG.ACELGAS CON PATATA TORTILLA DE CALABACIN Y PATATAS CON ENSALADA DE COLORES P.FILETE RUSO FRUTA, PAN 		WEDNESDAY
JUEVES		ENSALADA DE JUDIAS BLANCAS, LG.ENSALADA CAMPERA SALCHICHAS DE AVE CON PATATAS AL VAPOR FRUTA, PAN 	CREMA DE AVE RAGOUT DE TERNERA GUISADO CON VERDURAS FRUTA, PAN 	SOPA DE PESCADO, P.DE AVE FILETE DE POLLO CON CHAMPIÑONES FRUTA, PAN 	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO (garbanzos, morcillo, codillo, chorizo, gallina, zanahoria, repollo y patata), LG. REPOLLO, POLLO Y MORCILLO FRUTA Y LECHE, PAN INTEGRAL 		THURSDAY
VIERNES		ARROZ CON POLLO Y VERDURA BACALAO CON TOMATE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS, P.POLLO HELADO, PAN 	ENSALADA DE GARBANZOS, LG.ENSALADA RUSA MERLUZA EN SALSA MARINERA, P.HAMBURGUESA HELADO, PAN 	ARROZ INTEGRAL CON TOMATE MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA VERDE, P.ROLLOS DE YORK HELADO, PAN 			FRIDAY

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