

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



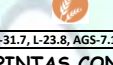
















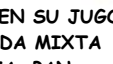

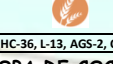





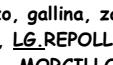





H. HUEVO- alimentos sin huevo

CELIACOS- alimentos exentos de gluten.

Estos menús pueden contener los siguientes alérgenos: "gluten, crustáceos, huevo, pescado, moluscos, altramucos, 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		637	31	65.7	24.6	6.8	199	5.7	333
% OFERTADO POR SARECO		31.9%	86.1%				24.9%	63.3%	83.3%

	SEMANA DEL / WEEK FROM: 10 AL 14	SEMANA DEL / WEEK FROM: 17 AL 21	SEMANA DEL / WEEK FROM: 24 AL 28	SEMANA DEL / WEEK FROM: 31		
LUNES	ESPAGUETI INTEGRAL CON ATÚN Y TOMATE, P.(YORK)  ALBÓNDIGAS MIXTA CON VERDURAS  GELATINA, PAN 	JUDÍAS VERDES CON TOMATE, L_G. PURE VERDURA ROGOUT DE TERNERA GUISADO CON VERDURA Y COUS COUS  FRUTA Y LECHE, PAN 	CREMA DE ZANAHORIA, PATATA Y PUERRO CON PICATOSTES CHULETA DE SAJONIA CON LECHUGA, TOMATE Y MAIZ FRUTA, PAN 	MACARRONES CON TOMATE Y QUESO  GALLO ROMANA CON LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS, P. FILETE TERNERA  FRUTA Y LECHE, PAN 	MONDAY	
	KCAL-593, P-30.2, HC-31.7, L-23.8, AGS-7.1, C-71.4, H-4.9, VIT.A-256	KCAL-903, P-38.5, HC-117, L-27.5, AGS-8.1, C-343, H-7.5, VIT.A-338	KCAL-604, P-21.9, HC-49.4, L-33.7, AGS-9.3, C-99.7, H-3.8, VIT.A-928	KCAL-745, P-32.2, HC-84.4, L-29, AGS-7.7, C-337, H-4.2, VIT.A-276		
MARTES	JUDÍAS PINTAS CON CHORIZO, L_G. PATATAS CASTELLANAS TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS, H. PAVO BRASA  FRUTA, PAN 	FABADA ASTURIANA, L_G. COLIFLOR GRATINADA LIMANDA MENIER CON ENSALADA MIXTA, P. FILETES RUSOS  FRUTA, PAN 	ESTOFADO DE GARBANZOS CON VERDURAS, L_G. SALTEADO DE VERDURA RAPE ADOBADO CON LECHUGA, QUINOA Y TOMATE, P. HAMBURGUESA  FRUTA Y LECHE, PAN 		TUESDAY	
	KCAL-733, P-37.1, HC-72.8, L-26.2, AGS-5.6, C-220, H-11.8, VIT.A-402	KCAL-576, P-29.4, HC-43, L-30.5, AGS-9.3, C-76.4, H-3.3, VIT.A-264	KCAL-774, P-40.6, HC-95, L-21.2, AGS-5, C-339, H-8, VIT.A-484			
MIERCOLES	NOS COMEMOS EL MUNDO: NUEVA ZELANDA KIHU PARA OA HUPA (sopa de maorí de verdura)  HANGI MAORI (cerdo asado con vegetales) FRUTA, PAN 	SOPA DE PICADILLO, H.(SIN)  FILETE DE POLLO CON PURÉ DE MANZANA FRUTA, PAN 	ARROZ INTEGRAL CON TOMATE POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA MIXTA FRUTA, PAN 		WEDNESDAY	
	KCAL-508, P-28, HC-50.7, L-20.5, AGS-8.1, C-47.9, H-3.7, VIT.A-25.6	KCAL-418, P-30.3, HC-36.6, L-15.9, AGS-4, C-52.5, H-2.8, VIT.A-47.9	KCAL-663, P-21.9, HC-87.1, L-23.9, AGS-4.3, C-62, H-3.3, VIT.A-104			
JUEVES	CREMA DE VERDURAS FILETE DE MERLUZA CON PATATAS FRITAS, P. SAN JACOBO  FRUTA, PAN INTEGRAL 	PATATAS GUISADAS CON MAGRO DE CERDO Y VERDURAS BACALAO A LA BILBAINA, P. CHULETA SAJONIA  FRUTA Y LECHE, PAN INTEGRAL 	GUISANTES SALTADOS CON YORK, L_G. BROCOLI CON YORK TORTILLA ESPAÑOLA CON LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA, H. LOMO  FRUTA Y LECHE, PAN INTEGRAL 		THURSDAY	
	KCAL-340, P-15.9, HC-36, L-13, AGS-2, C-130, H-4.4, VIT.A-564	KCAL-634, P-38.8, HC-52.2, L-26.1, AGS-8.1, C-284, H-6.9, VIT.A-337	KCAL-630, P-27.8, HC-60.4, L-28, AGS-7.4, C-284, H-6.5, VIT.A-353			
VIERNES	SOPA DE COCIDO  COCIDO COMPLETO (garbanzos, morcillo, codillo, chorizo, gallina, zanahoria, repollo y patata), L_G. REPOLLO, POLLO Y MORCILLO YOGUR, PAN 	LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON ACELGAS, L_G. ACELGAS CON PATATAS HUEVO VILLARROY Y CROQUETAS CON ENSALADA DE COLORES, H. ROSTI  YOGUR, PAN 	SOPA DE AVE CON FIDEOS  FILETE DE MERLUZA CON PATATAS ASADAS, P. ESCALOPE  YOGUR, PAN 		FRIDAY	
	KCAL-889, P-42.2, HC-108, L-28.3, AGS-10.7, C-321, H-8.1, VIT.A-278	KCAL-651, P-31.4, HC-66.4, L-26, AGS-6.7, C-307, H-8.4, VIT.A-633	KCAL-539, P-29.7, HC-60.2, L-19.3, AGS-5.5, C-212, H-3.5, VIT.A-44.1			

FELIZ AÑO
2022