

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 **C.** CELIACOS- alimentos exentos de gluten.
 Estos menús pueden contener los siguientes alérgenos: "gluten, crustáceos, huevo, pescado, moluscos, altramuzes, 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)	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		630	30	68.2	23.1	5.8	184	4.9	283
% OFERTADO POR SARECO		31.5%	83.3%				23%	54.4%	70.8%



	SEMANA DEL / WEEK FROM: 1 AL 4	SEMANA DEL / WEEK FROM: 7 AL 11	SEMANA DEL / WEEK FROM: 14 AL 18	SEMANA DEL / WEEK FROM: 21 AL 25	SEMANA DEL / WEEK FROM: 28 AL 31	
LUNES		SOPA DE AVE CON FIDEOS CINTA DE LOMO CON PATATAS FRITAS FRUTA, PAN	COLIFLOR REBOZADA CHULETA DE SAJONIA PLANCHA CON PATATAS FRUTA Y LECHE, PAN	TALLARINES INTEGRALES BOLOÑESA MERLUZA ANDALUZA CON ENSALADA MIXTA, P. HAMBURGUESA FRUTA Y LECHE, PAN	MENESTRA DE VERDURAS LACÓN CON PATATAS COCIDAS FRUTA, PAN	MONDAY
MARTE	CODITOS CON QUESO, OREGANO Y TOMATE, L _C . (SIN) MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA MIXTA, P. SALCHICHAS FRUTA Y LECHE, PAN	JUDIAS BLANCAS CON REPOLLO, L _G . REPOLLO HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA DE COLORES, H. SAN JACOBO FRUTA Y LECHE, PAN	MACARRONES ECOLOGICOS CON ATUN, P. (YORK) RAPE ADOBADO CON ENSALADA VERDE, P. PAVO BRASA FRUTA, PAN	CREMA ROSA CON LOMBARDA POLLO ASADO CON LECHUGA, MAIZ, ZANAHORIA Y TOMATE FRUTA, PAN	ARROZ CON POLLO Y VERDURAS RAPE A LA ANDALUZA CON CALABACIN, P. FILETE TERNERA FRUTA Y LECHE, PAN	TUESDAY
MIERCOLES	LENTEJAS ECOLOGICAS A LA JARDINERA, L _G . VERDURA SALTEADA TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE COLORES, H. ROTI DE PAVO FRUTA, PAN	ESPAGUETI INTEGRAL A LA MILANESA FILETE DE ABADEJO CON ENSALADA MIXTA, P. SAJONIA FRUTA, PAN	MENU INTERNACIONAL-TAILANDIA FIDEOS TAILANDESES SALTEADO DE CERDO AL ESTILO TAILANDES CON VERDURA FRUTA Y LECHE, PAN	LENTENJAS CASTELLANAS, L _G . BROCOLI CON PATATAS TORTILLA CON QUESO Y ENSALADA DE COLORES, H. SALCHICHAS / L _C . (SIN) FRUTA Y LECHE, PAN	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO (garbanzo ecológicos, morcillo, codillo, chorizo, gallina, zanahoria, repollo y patata), L _G . REPOLLO, POLLO Y MORCILLO FRUTA, PAN	WEDNESDAY
JUEVES	CREMA DE VERDURAS JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑONES SALTEADOS FRUTA Y LECHE, PAN INTEGRAL	JUDIAS VERDES CON TOMATE, L _G . ARROZ CON TOMATE FILETE DE POLLO EMPANADO CON PATATA HORNO FRUTA Y LECHE, PAN INTEGRAL	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO (garbanzos, morcillo, codillo, chorizo, gallina, zanahoria, repollo y patata), L _G . REPOLLO, POLLO Y MORCILLO FRUTA, PAN INTEGRAL	SOPA JULIANA RAGUT DE TERNERA CON PATATAS DADO FRUTA, PAN INTEGRAL	TORNILLOS A LA CARBONARA GALLO AL AJILLO CON LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA, P. LOMO FRUTA Y LECHE, PAN INTEGRAL	THURSDAY
VIERNES	POTAJE DE GARBANZOS, L _G . ESPINACAS / P. (SIN) / H. (SIN) BACALAO ROMANA CON LECHUGA, TOMATE Y MAIZ P. ESCALOPE YOGUR, PAN	PATATAS MARINERAS, P. (MAGRO) FILETE DE MERLUZA CON SALSAS VERDE, P. CROQUETAS YOGUR, PAN	PAELLA MIXTA GALLO MENIER CON LECHUGA, PIMIENTO Y ACEITUNAS, P. POLLO NATILLAS, PAN	FIDEUA DE VERDURAS BACALAO AL HORNO CON PIMIENTOS ROJOS, P. ESCALOPE YOGUR, 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).