

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, 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	LIPIDOS	AGS	CALCIO	HIERRO	VIT.A
INGESTA DIARIA RECOMENDADA (para niños/as de 6-9 años)		2000	36				800	9	400
ALMUERZO		723	33.4	69.6	32.2	8.3	200	6.3	372
% OFERTADO POR SARECO		36.2%	92.8%				25%	70%	93%



	SEMANA DEL / WEEK FROM: 1 AL 3	SEMANA DEL / WEEK FROM: 6 AL 10	SEMANA DEL / WEEK FROM: 13 AL 17	SEMANA DEL / WEEK FROM: 20 AL 24
LUNES		ARROZ TRES DELICIAS CHULETA DE SAJONIA CON LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS FRUTA, PAN KCAL-873, P-31.9, HC-92.6, L-40.8, AGS-12.9, C-235, H-4.7, VIT.A-264	MACARRONES INTEGRALES CON ORÉGANO Y TOMATE LACÓN A LA GALLEGA CON ENSALADA MIXTA FRUTA, PAN KCAL-863, P-29.9, HC-101, L-37.6, AGS-8.2, C-237, H-5.8, VIT.A-299	COLIFLOR REHOGADA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON PATATAS FRUTA, PAN KCAL-564, P-24.3, HC-41.1, L-32.1, AGS-10.6, C-208, H-3.7, VIT.A-67.9
MARTES		GARBANZOS GUISADOS LG. SALTEADO DE VERDURAS GALLO MENIER CON ENSALADA, P. SALCHICHAS FRUTA, PAN KCAL-716, P-36, HC-73.2, L-26.7, AGS-6, C-213, H-9.3, VIT.A-439	LENTEJAS GUISADAS LG. ACELGAS CON PATATAS TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA, H. FILETES RUSOS FRUTA, PAN KCAL-689, P-33.5, HC-78.2, L-22.2, AGS-4.1, C-154, H-11.1, VIT.A-416	ENSALADA CAMPERA MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA MIXTA, P. MAGRO CON TOMATE FRUTA, PAN KCAL-646, P-41.4, HC-53.2, L-28, AGS-4.7, C-129, H-4.8, VIT.A-359
MIERCOLES	PATATAS A LA RIOJANA RAPE ADOBADO CON ENSALADA MIXTA, P. ESCALOPE FRUTA, PAN KCAL-524, P-24.3, HC-50.1, L-23.7, AGS-6, C-73.4, H-3.4, VIT.A-165	SOPA DE AVE FILETE DE CERDO AL AJILLO Y ENSALADA CON REMOLACHA FRUTA, PAN KCAL-740, P-32.4, HC-48.3, L-45.1, AGS-13, C-61.7, H-5, VIT.A-96.4	MENESTRA DE VERDURAS MAGRO DE POLLO AL AJILLO CON PURE DE PATATA Y MANZANA FRUTA, PAN KCAL-530, P-28, HC-49.8, L-22.2, AGS-6.2, C-255, H-4.1, VIT.A-784	CREMA DE VERDURAS POLLO EN PEPITORIA CON PATATAS FRITAS FRUTA, PAN KCAL-605, P-31.9, HC-53.8, L-27.7, AGS-8.3, C-281, H-5.3, VIT.A-641
JUEVES	ENSALADA DE PASTA FILETE DE POLLO EMPANADO CON LECHUGA TOMATE Y MAÍZ FRUTA, PAN KCAL-910, P-36.8, HC-106, L-35.5, AGS-6.2, C-114, H-5.9, VIT.A-373	JUDÍAS PINTAS CON CHORIZO LG. PATATAS CASTELLANAS MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA VERDE, P. LOMO FRUTA, PAN KCAL-712, P-41.8, HC-72.6, L-21.8, AGS-4.3, C-222, H-11.7, VIT.A-396	ENSALADA DE JUDIAS BLANCAS LG. BROCOLI TIRAS DE PESCADO ADOBADO CON ENSALADA DE COLORES P. ESCALOPE FRUTA, PAN KCAL-995, P-56.3, HC-78.5, L-44.4, AGS-6.7, C-228, H-9.8, VIT.A-362	ENSALADA DE GARBANZOS LG. SALTEADO DE VERDURAS FRITURA DE PESCADO ADOBADO CON LECHUGA, MAÍZ Y ACEITUNAS, P. CHULETA DE SAJONIA MACEDONIA DE FRUTAS, PAN KCAL-867, P-53.2, HC-78.7, L-33.8, AGS-5, C-249, H-10.1, VIT.A-429
VIERNES	LENTEJAS ECOLOGICAS ESTOFADAS CON VERDURAS LG. PURE DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA CON PISTO MANCHEGO, H. HAMBURGUESA HELADO, PAN KCAL-637, P-31.1, HC-59.1, L-28.3, AGS-8.6, C-232, H-7.8, VIT.A-467	ENSALADA DE VERANO HUEVOS REVUELTOS CON YORK Y CALABACIN REBOZADO, H. ROTI DE YORK HELADO, PAN KCAL-609, P-22.6, HC-47, L-36.1, AGS-9.8, C-208, H-4.2, VIT.A-642	ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA MIXTA CON ENSALADA VERDE HELADO, PAN KCAL-882, P-31.9, HC-99.2, L-38.9, AGS-12.7, C-170, H-4.5, VIT.A-279	PIZZA CON TOMATE, QUESO Y JAMON YORK/ PIZZA APTA PATATAS CHIPS CONO DE HELADO / REFRESCO/ POSTRE APTO KCAL-654, P-14.6, HC-70.2, L-34.3, AGS-15.4, C-332, H-2.1, VIT.A-216



*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).