

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, 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)	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	30-35%	35%				35%	35%	35%
% OFERTADO POR SARECO	755	37.2	71.9	31.7	9.1	233	6,2	388

El 9 de Mayo de 1605 Cervantes publica la primera parte de "Don Quijote de la Mancha"

	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	SEMANA DEL / WEEK FROM: 27 AL 31	
L U N E S		ARROZ CON VERDURAS RICE WITH VEGETABLES ALBONDIGAS CON PATATAS MEAT-BALLS WITH POTATOES FRUTA Y LECHE, PAN FRUIT AND MILK, BREAD KCAL-832,P-30.6,HC-107,L-30.5,AGS-7.5,C-234,H-5.7,VIT.A-108	LENTEJAS GUIADAS CON CHORIZO STEWED LENTILS WITH CHORIZO HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA VILLARROY EGGS WITH SALAD FRUTA Y LECHE, PAN FRUIT AND MILK, BREAD KCAL-603,P-29.6,HC-49,L-30.2,AGS-7.7,C-275,H-3.7,VIT.A-578	ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA NEAPOLITAN SPAGUETTI CINTA DE LOMO ADOBADO A LA PLANCHA CON ENSALADA VERDE GRIDDLE MARINATED LOIN OF PORK WITH GREEN SALAD FRUTA Y LECHE, PAN FRUIT AND MILK, BREAD KCAL-971,P-40.4,HC-53.4,L-43,AGS-14.7,C-351,H-5.7,VIT.A-189	<u>DIA INTERNACIONAL DEL CELIACO</u> PAELLA MIXTA MIXED PAELLA VARITAS DE MERLUZA ADOBADAS Y EMPANADAS CON MAICENA, ENSALADA CORN FLOUR BREADED AND MARINADE HAKE WANDS WITH SALAD FRUTA Y LECHE, PAN SIN GLUTEN FRUIT AND MILK, GLUTEN FREE BREAD KCAL-1003,P-36.1,HC-132,L-34.1,AGS-7.7,C-298,H-5.6,VIT.A-325	M O N D A Y
M A R T E S		JUDIAS PINTAS ESTOFADAS RED BEANS STEW TIRAS DE MERLUZA ADOBADAS CON ZANAHORIA BABY MARINATED HAKE WANDS WITH BABY CARROT FRUTA, PAN FRUIT, BREAD KCAL-704,P-44.2,HC-75.2,L-20.6,AGS-3.1,C-158,H-10.4,VIT.A-1026	MACARRONES A LA BOLONESA MACARONI BOLOGNESE MERLUZA A LA ANDALUZA Y ENSALADA CON QUESO HAKE IN BREADCRUMBS AND SALAD WITH CHEESE FRUTA, PAN FRUIT, BREAD KCAL-545,P-27.9,HC-61.8,L-19.3,AGS-4.7,C-111,H-3.6,VIT.A-189	SOPA DE PESCADO FISH SOUP FILETE DE POLLO EMPANADO CON PATATAS FRITAS BREADED CHICKEN FILLET WITH CHIPS FRUTA, PAN FRUIT, BREAD KCAL-727,P-46.7,HC-68.1,L-23.3,AGS-4.7,C-208,H-11.4,VIT.A-395	LENTEJAS CON ACELGAS LENTILS WITH CHARDS TORTILLA DE PATATA CON PISTO MANCHEGO POTATOE OMELETTE WITH RATATOUILLE FRUTA, PAN FRUIT, BREAD KCAL-913,P-43.9,HC-72.2,L-45.8,AGS-15.8,C-122,H-10.2,VIT.A-198	T U E S D A Y
M I E R C O L E S	FESTIVO PUBLIC HOLIDAY KCAL-734,P-29.6,HC-44.2,L-47,AGS-16,C-223,H-3.9,VIT.A-1001	MENU SIN LACTOSA MENESTRA DE VERDURAS CON BACON VEGETABLES MIXED WITH BACON POLLO ASADO EN SU JUGO CON PATATA PANADERA ROAST CHICKEN IN AU JUS WITH BOULANGERE POTATOE FRUTA, PAN FRUIT, BREAD KCAL-734,P-29.6,HC-44.2,L-47,AGS-16,C-223,H-3.9,VIT.A-1001	FESTIVO PUBLIC HOLIDAY KCAL-823,P-31.9,HC-92.3,L-35.3,AGS-11.9,C-260,H-4,VIT.A-239	MENU INTERNACIONAL: PERU PAPA A LA HUANCINA HUANCINA STYLE POTATOE GUIZO DE REES CON ZANAHORIA, PIMIENTO Y COMINO COW STEW WITH CARROT, PEPPER AND CUMIN ARROZ CON LECHE RICE WITH MILK KCAL-823,P-31.9,HC-92.3,L-35.3,AGS-11.9,C-260,H-4,VIT.A-239	MENU INTEGRAL PASTA INTEGRAL CON YORK Y TOMATE HUSKED PASTA WITH TOMATO SAUCE AND YORK CAZON CON GUARNICION DE GUISANTES DOG FISH WITH PEAS GARNISH FRUTA, PAN INTEGRAL FRUIT, HUSKED BREAD KCAL-886,P-53.5,HC-74,L-40.4,AGS-13.9,C-408,H-4.2,VIT.A-235	W E D N E S D A Y
J U E V E S	FESTIVO PUBLIC HOLIDAY KCAL-674,P-44.3,HC-56.9,L-28.2,AGS-7,C-105,H-4.8,VIT.A-181	PATATAS GUIADAS CON CARNE STEW POTATOES WITH MEAT FILETE DE LIMANDA CON ENSALADA DAB FILET WITH POTATOES FRUTA Y LECHE, PAN FRUIT AND MILK, BREAD KCAL-674,P-44.3,HC-56.9,L-28.2,AGS-7,C-105,H-4.8,VIT.A-181	PAELLA CON CARNE Y VERDURAS MEAT AND VEGETABLES PAELLA SALMON REBOZADO CON ENSALADA DE COLORES BAKED SALMON WITH COLORED SALAD FRUTA, PAN FRUIT, BREAD KCAL-804,P-47.7,HC-63.3,L-34.7,AGS-6.9,C-168,H-8.6,VIT.A-290	CREMA DE PUERRO Y CALABACIN LEEK AND COURGETTE CREAM LIMANDA EMPANADA Y ENSALADA CON REMOLACHA DAB BREADED AND SALAD WITH BEETROOT FRUTA, PAN FRUIT, BREAD KCAL-578,P-31.1,HC-40.9,L-30.8,AGS-8.3,C-266,H-3.6,VIT.A-494	ENSALADA DE PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO, ATUN Y ACEITUNAS POTATO, CARROT, PEPPER, TUNA AND OLIVES SALAD JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA CON CHAMPIÑONES CHICKEN LEGS IN SAUCE WITH MUSHROOMS FRUTA Y LECHE, PAN FRUIT AND MILK, BREAD KCAL-643,P-36.1,HC-44.6,L-33.8,AGS-7.3,C-91.3,H-5.4,VIT.A-203	T H U R S D A Y
V I E R N E S	FESTIVO PUBLIC HOLIDAY KCAL-764,P-37.8,HC-83.4,L-27.7,AGS-10.6,C-313,H-7.4,VIT.A-278	SOPA DE COCIDO STEW SOUP COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, codillo, chorizo, gallina, zanahoria, repollo y patata) CHICK-PEA STEW(beef, chorizo, ham knuckle, chicken, carrot, cabbage and potato) YOGUR, PAN YOGURT, BREAD KCAL-764,P-37.8,HC-83.4,L-27.7,AGS-10.6,C-313,H-7.4,VIT.A-278	PURE DE VERDURAS VEGETABLE PUREE JAMON ASADO A LA PIÑA CON PATATAS ROAST HAM WITH PINEAPPLE SAUCE AND POTATOES HELADO, PAN ICE CREAM, BREAD KCAL-637,P-30.5,HC-55.1,L-31.7,AGS-8.9,C-233,H-5.1,VIT.A-559	JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS WHITE BEANS STEW TORTILLA ESPAÑOLA CON RODAJA DE TOMATE ALIÑADO SPANISH OMELETTE WITH DRESSED TOMATO SLICE YOGUR, PAN YOGURT, BREAD KCAL-751,P-38.6,HC-84.2,L-23.7,AGS-7.6,C-325,H-9.5,VIT.A-588	SOPA DE COCIDO STEW SOUP COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, codillo, chorizo, gallina, zanahoria, repollo y patata) CHICK-PEA STEW(beef, chorizo, ham knuckle, chicken, carrot, cabbage and potato) HELADO, PAN ICE CREAM, BREAD KCAL-764,P-37.8,HC-83.4,L-27.7,AGS-10.6,C-313,H-7.4,VIT.A-278	F R I D A Y

*KCAL=KILOCALORIAS (KILOCALORIES), P=PROTEINAS (PROTEINS), LP=LÍPIDOS (LIPIDS), HC=HIDRATOS DE CARBONO (CARBOHYDRATES), C=CALCIO (CALCIUM), H=HIERRO (IRON), VIT-A=VITAMINA-A (VITAMIN-A), AGS=ÁCIDOS GRASOS SATURADOS (MONOUNSATURATED FATTY ACIDS).