

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 **P₁**. PESCADO- pollo, ternera, huevo ó cerdo
H₁. HUEVO- alimentos sin huevo **CELIACOS**- alimentos exentos de gluten.
 Estos menús pueden contener los siguientes alérgenos: "gluten, crustáceos, huevo, pescado, moluscos, altramuzos, 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	648	31.9	66.3	26.4	7.7	220	5,3	373
% OFERTADO POR SARECO	32	89				28	59	93



	SEMANA DEL / WEEK FROM: 1 AL 2	SEMANA DEL / WEEK FROM: 5 AL 9	SEMANA DEL / WEEK FROM: 12 AL 16	SEMANA DEL / WEEK FROM: 19 AL 23	SEMANA DEL / WEEK FROM: 26 AL 30		
LUNES		COLIFLOR GRATINADA CON BECHAMEL, L_C. (SIN) ALBONDIGAS A LA CASERA FRUTA, PAN 	FESTIVO PUBLIC HOLIDAY	MACARRONES A LA BOLOÑESA TIRAS DE MERLUZA ADOBADAS Y LECHUGA CON ZANAHORIA Y MAÍZ, P₁ ESCALOPE FRUTA, PAN 	JUDIAS VERDES CON TOMATE CHULETA DE SAJONIA CON PURÉ DE PATATA FRUTA, PAN 	M O N D A Y	
MARTES		KCAL-514, P-31.3, HC-39.6, L-23.4, AGS-8.5, C-138, H-5.6, VIT.A-67 JUDIAS PINTAS CON VERDURA, L_G. ARROZ CON TOMATE MERLUZA A LA BILBAINA, P₁ LOMO FRUTA Y LECHE, PAN 	ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO, L_C. (SIN) LACON A LA GALLEGA CON ENSALADA DE COLORES Y REMOLACHA FRUTA Y LECHE, PAN 	KCAL-876, P-32.4, HC-109, L-32.3, AGS-5.4, C-119, H-4.8, VIT.A-387 LENTEJAS ECOLOGICAS CON ACELGAS, L_G ACELGAS TORTILLA ESPAÑOLA CON PISTO MANCHEGO, H₁ CINTA DE LOMO FRUTA Y LECHE, PAN 	KCAL-517, P-16.8, HC-43.4, L-28.3, AGS-9.7, C-139, H-3.3, VIT.A-113 JUDIAS BLANCAS CON REPOLLO Y CODILLO, L_G REPOLLO BACALAO A LA ROMANA CON ENSALADA, P₁ SAN JACOBO FRUTA Y LECHE, PAN 	T U E S D A Y	
MIERCOLES		KCAL-641, P-39.5, HC-66, L-18.7, AGS-5.1, C-352, H-9.5, VIT.A-411 PATATAS GUISADAS CON MAGRO DE CERDO TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA, H₁ ROSTI DE JAMÓN FRUTA, PAN 	KCAL-905, P-31.3, HC-107, L-38.8, AGS-8.9, C-278, H-5.8, VIT.A-420 PURE DE VERDURAS SALCHICHAS DE AVE CON CALABACÍN REBOZADO FRUTA, PAN 	KCAL-744, P-35.3, HC-85.1, L-24.7, AGS-6.6, C-311, H-10.8, VIT.A-373 BROCOLI REHOGADO FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO EMPANADO CON PATATAS FRITAS FRUTA, PAN 	KCAL-716, P-41.7, HC-68, L-26.3, AGS-6.8, C-319, H-7.4, VIT.A-338 ESPIRALES DE COLORES CON YORK Y TOMATE MAGRO DE POLLO CON VERDURAS AL HORNO FRUTA, PAN 	W E D N E S D A Y	
JUEVES		KCAL-820, P-31.8, HC-108, L-27.7, AGS-6.8, C-239, H-3.7, VIT.A-201 ESPAGUETI INTEGRAL A LA NAPOLITANA FILETE DE PERCA CON ENSALADA MIXTA, P₁ SAJONIA FRUTA Y LECHE, PAN 	KCAL-742, P-39.4, HC-98.8, L-18.6, AGS-5.5, C-248, H-4.6, VIT.A-941 FIDEUA MIXTA MAGRO DE POLLO Y VERDURAS RAPE ADOBADO CON ZANAHORIA BABY, P₁ HAMBURGUESA FRUTA Y LECHE, PAN 	KCAL-804, P-42.4, HC-82.6, L-28.3, AGS-10.6, C-337, H-9.3, VIT.A-402 FABADA ASTURIANA, L_G VERDURAS SALTEADAS MERLUZA A LA ANDALUZA CON PURÉ DE MANZANA, P₁ FILETES RUSOS FRUTA Y LECHE, PAN 	KCAL-864, P-39.7, HC-102, L-31.8, AGS-8.1, C-238, H-4, VIT.A-184 PAELLA VALENCIANA SALMON AL HORNO CON ENSALADA MIXTA, P₁ MAGRO CON TOMATE FRUTA Y LECHE, PAN 	KCAL-620, P-23.5, HC-92.5, L-15.4, AGS-2.5, C-73.5, H-3.9, VIT.A-192 CREMA REINA DE AVE TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA VERDE, H₁ HAMBURGUESA FRUTA Y LECHE, PAN 	T H U R S D A Y
VIERNES		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 COCIDO COMPLETO (garbanzos, morcillo, codillo, chorizo, gallina, zanahoria, repollo y patata), L_G REPOLLO, POLLO Y MORCILLO YOGUR, PAN 	KCAL-685, P-34.5, HC-78.5, L-24.4, AGS-7.6, C-265, H-5.2, VIT.A-487 PURÉ DE CALABACÍN RAGUT DE TERNERA CON COUS COUS YOGUR, PAN 	KCAL-615, P-38.9, HC-63.2, L-22.5, AGS-6.7, C-207, H-2.7, VIT.A-43.1 SOPA DE PESCADO, P₁ (DE AVE) JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO CON PATATAS FRITAS YOGUR, PAN 	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 COCIDO COMPLETO (garbanzos, morcillo, codillo, chorizo, gallina, zanahoria, repollo y patata), L_G REPOLLO, POLLO Y MORCILLO YOGUR, PAN 	KCAL-860, P-46.9, HC-117, L-21.7, GS-6.1, C-245, H-3.4, VIT.A-923 PAELLA MIXTA, P₁ (CON VERDURA) FILETE DE ABADEJO CON TOMATE, P₁ FILETE DE TERNERA YOGUR, PAN 	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=ACIDOS GRASOS SATURADOS (MONOUNSATURATED FATTY ACIDS).