

<p><b>TODAS LAS ALERGIAS; SUSTITUCIÓN DE ALIMENTOS NO PERMITIDO POR OTRO TOLERABLE.</b>  <b>LECHE OPCIONAL EN TODAS LAS COMIDAS (NO SUSTITUYE A LA FRUTA). VARIEDAD DE PAN; de viena, de masa madre, integral y sin gluten.</b>  <b>En los menús no se utiliza precocinado.</b>  <b>Cocinamos con aceite de oliva.</b>  <b>L.G.</b> LEGUMBRES- arroz ó verduras  <b>H.</b> HUEVO- alimentos sin huevo  <b>L.C.</b> LACTOSA- alimentos y postres sin lactosa  <b>CELIACOS-</b> alimentos exentos de gluten  <b>P.</b> PESCADO- pollo, ternera, huevo ó cerdo  <b>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 .</b></p>	<p><b>TABLA COMPARATIVA COMPARATIVE TABLE</b></p>		ENERGIA(Kcal)	PROTEÍNAS(g)	H. CARBONO	LÍPIDOS	AGS	CALCIO	HIERRO	VIT.A
	<p>INGESTA DIARIA RECOMENDADA (para niños/as de 6-9 años)</p>		2000	36				800	9	400
	<p>ALMUERZO</p>		694	33.3	78.4	25.1	7.1	236	5,6	366
	<p>% OFERTADO POR SARECO</p>		35%	93%				28	59	93

**CURIOSIDAD:**

La madrugada del sábado 24 de octubre al domingo 25 de octubre debemos atrasar el reloj una hora, de las 03:00 a las 02:00, por lo tanto, para alegría de muchos, idormiremos una hora más!

	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		
L U N E S		<p><b>COLIFLOR GRATINADA CON BECHAMEL</b> CAULIFLOWER AU GRATIN WITH WHITE SAUCE <b>ALBONDIGAS A LA CASERA</b> HOME-MADE STYLE VEAL MEAT BALLS <b>FRUTA, PAN</b> FRUIT, BREAD</p>	<p><b>FESTIVO</b> PUBLIC HOLIDAY</p>	<p><b>MACARRONES A LA BOLOÑESA</b> MACARONI WITH BOLOGNESE SAUCE <b>TIRAS DE MERLUZA ADOBADAS Y LECHUGA CON ZANAHORIA Y MAÍZ</b> MARINATED HAKE BANDS AND SALAD WITH CARROT AND CORN <b>FRUTA, PAN</b> FRUIT, BREAD</p>	<p><b>JUDIAS VERDES CON TOMATE</b> GREEN BEANS WITH TOMATO SAUCE <b>CHULETA DE SAJONIA CON PURE DE PATATA</b> SAXONY CHOP WITH POTATOES PASTE <b>FRUTA, PAN</b> FRUIT, BREAD</p>	M O N D A Y	
M A R T E S		<p><b>JUDIAS PINTAS CON VERDURA</b> RED BEANS WITH VEGETABLES <b>MERLUZA A LA BILBAINA (con pimiento rojo)</b> HAKE TO BILBAINA (with red pepper) <b>FRUTA Y LECHE, PAN</b> FRUIT AND MILK, BREAD</p>	<p><b>ESPAQUETIS CON TOMATE Y QUESO</b> SPAGUETTI WITH TOMATO AND CHEESE <b>LACON A LA GALLEGA CON ENSALADA DE COLORES Y REMOLACHA</b> SHOULDER OF PORK GALICIAN STYLE WITH COLORED SALAD AND BEETROOT <b>FRUTA Y LECHE, PAN</b> FRUIT AND MILK, BREAD</p>	<p><b>LENTEJAS ECOLOGICAS CON ACELGAS</b> ECOLOGIC LETILS WITH CHARDS <b>TORTILLA ESPAÑOLA CON PISTO MANCHEGO</b> SPANISH OMELETTE WITH RATATOUILLE <b>FRUTA Y LECHE, PAN</b> FRUIT AND MILK, BREAD</p>	<p><b>JUDIAS BLANCAS CON REPOLLO Y CODILLO</b> WHITE BEANS WITH CABBAGE AND HAM KNUCKLE <b>BACALAO A LA ROMANA CON ENSALADA (lechuga, tomate y aceitunas)</b> CODFISH COVERED WITH BUTTER AND SALAD (lettuce, tomato and olives) <b>FRUTA Y LECHE, PAN</b> FRUIT AND MILK, BREAD</p>	T U E S D A Y	
M I E R C O L E S		<p><b>PATATAS GUISADAS CON MAGRO DE CERDO</b> LEAN OF PORK AND POTATOES STEW <b>TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, maíz y aceitunas)</b> FRENCH OMELETTE WITH SALAD (lettuce, corn and olives) <b>FRUTA, PAN</b> FRUIT, BREAD</p>	<p><b>PURE DE VERDURAS (patata, puerro, zanahoria, repollo)</b> VEGETABLES PUREE (potatoe, leek, carrot, cabbage) <b>SALCHICHAS DE AVE CON CALABACÍN REBOZADO</b> POULTRY SAUSAGES WITH ROLLED IN BUTTER COURGETTE <b>FRUTA, PAN</b> FRUIT, BREAD</p>	<p><b>BROCOLI REHOGADO</b> LIGTHLY FRIED BROCCOLI <b>FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO EMPANADO CON PATATAS FRITAS</b> BREADED CHICKEN FILLET WITH FRIED POTATOES <b>FRUTA, PAN</b> FRUIT, BREAD</p>	<p><b>ESPIRALES DE COLORES CON YORK Y TOMATE</b> COLORED SPIRALS WITH YORK AND TOMATO <b>MAGRO DE POLLO CON VERDURAS AL HORNO</b> CHICKEN LEAN WITH VEGETABLES BAKED <b>FRUTA, PAN</b> FRUIT, BREAD</p>	W E D N E S D A Y	
J U E V E S		<p><b>ESPAQUETI INTEGRAL A LA NAPOLITANA</b> INTEGRAL SPAGHETTI NEAPOLITAN STYLE <b>FILETE DE PERCA CON ENSALADA MIXTA</b> HAKE FILLET WITH MIXED SALAD <b>FRUTA Y LECHE, PAN</b> FRUIT AND MILK, BREAD</p>	<p><b>FIDEUA MIXTA (magro de pollo y verdura)</b> MIXED FIDEUA (lean of chicken and vegetables) <b>RAPE ADOBADO CON ZANAHORIA BABY</b> MARINATED SNUFF WITH BABY CARROT <b>FRUTA Y LECHE, PAN</b> FRUIT AND MILK, BREAD</p>	<p><b>FABADA ASTURIANA (chorizo y morcilla)</b> ASTURIAN STEW (chorizo and blood sausage) <b>MERLUZA A LA ANDALUZA CON PURÉ DE MANZANA</b> ANDALUSIAN HAKE WITH APPLE PASTE <b>FRUTA Y LECHE, PAN</b> FRUIT AND MILK, BREAD</p>	<p><b>PAELLA VALENCIANA (carne de pollo y verduras)</b> VALENCIAN PAELLA (chicken meat and vegetables) <b>SALMON AL HORNO CON ENSALADA MIXTA</b> BAKED SALMON FILLET WITH MIXED SALAD <b>FRUTA Y LECHE, PAN</b> FRUIT AND MILK, BREAD</p>	<p><b>CREMA REINA DE AVE</b> QUEEN CREAM <b>TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA VERDE</b> COURGETTE OMELETTE WITH GREEN SALAD <b>FRUTA Y LECHE, PAN</b> FRUIT AND MILK, BREAD</p>	T H U R S D A Y
V I E R N E S		<p><b>SOPA DE COCIDO</b> STEW SOUP <b>COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, codillo, chorizo, gallina, zanahoria, repollo y patata)</b> CHICK-PEA STEW(beef, chorizo, ham knuckle, chicken, carrot, cabbage and potato) <b>YOGUR, PAN</b> VANILLA CUSTAR, BREAD</p>	<p><b>PURÉ DE CALABACÍN</b> COURGETTE CREAM <b>RAGUT DE TERNERA CON COUS COUS</b> VEAL RAGOUT WITH COUS COUS <b>YOGUR, PAN</b> YOGURT, BREAD</p>	<p><b>SOPA DE PESCADO</b> FISH SOUP <b>JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO CON PATATAS FRITAS</b> CHICKEN LEGS WITH GARLIC AND FRIED POTATOES <b>YOGUR, PAN</b> YOGURT, BREAD</p>	<p><b>SOPA DE COCIDO</b> STEW SOUP <b>COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, codillo, chorizo, gallina, zanahoria, repollo y patata)</b> CHICK-PEA STEW(beef, chorizo, ham knuckle, chicken, carrot, cabbage and potato) <b>YOGUR, PAN</b> YOGURT, BREAD</p>	<p><b>PAELLA MIXTA</b> MIXED INTEGRAL RICE PAELLA <b>FILETE DE ABADAJEJO CON TOMATE</b> HADDOCK FILET WITH TOMATO <b>YOGUR, PAN</b> YOGURT, BREAD</p>	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).