



MENUS ESTÁNDAR

EN TODAS LAS ALERGIAS SUSTITUCIÓN DE ALIMENTO NO PERMITIDO POR OTRO TOLERABLE. PAN SIN GLUTEN, PAN DE VIENA, INTEGRAL Y DE SEMILLAS DIARIO. LECHE OPCIONAL EN TODAS LAS COMIDAS (NO SUSTITUYE A LA FRUTA)
 LG_ LEGUMBRES- arroz ó verduras LC_ LACTOSA- alimentos sin lácteo y postres sin lactosa ó fruta
 P_ PESCADO- pollo, ternera, huevo ó cerdo H_ HUEVO- alimentos sin rebozado a la plancha
 CELIACOS- alimentos exentos de gluten. Salsas ,rebozados, empanados ni leche ni huevo (plancha, horno, hervido ó frito)
 Estos menús pueden contener los siguientes alérgenos: gluten, crustáceos, huevo, pescado, moluscos, altramuces, 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 .

ALERGICOS AL PESCADO

INGESTA DIARIA RECOMENDADA PARA NIÑOS/AS DE 6-9 AÑOS	ENERGIA(Kcal)	PROTEINAS(g)	H. CARBONO	LIPIDOS	AGS	CALCIO	HIERRO	VIT.A
2000	36					800	9	400
% RECOMENDADO A APORTAR POR LA COMIDA DEL MEDIODIA	30-35%	30-35%				30-35%	30-35%	30-35%
MEDIA MENSUAL	688.5	25.4	91.5	24.2	7.4	279.2	5.4	415
% OFERTADO POR SARECO	34.42	70.59				34.89	59.53	103.83



	SEMANA DEL / WEEK FROM:	SEMANA DEL / WEEK FROM:	SEMANA DEL / WEEK FROM:	SEMANA DEL / WEEK FROM:	SEMANA DEL / WEEK FROM:
L U N E S	<ul style="list-style-type: none"> ·ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO ·FILETE DE TERNERA A LA PLACHA CON ENSALADA MIXTA (lechuga y tomate) ·PLATANO 	<ul style="list-style-type: none"> ·LACITOS DE COLORES CON JAMON YORK ·ESCALOPE DE CERDO CON ENSALADA (lechuga y tomate) ·MANZANA Y LECHE 	<ul style="list-style-type: none"> ·MENESTRA DE VERDURAS (alcachofas, judías verdes, zanahoria, coliflor, champiñones y brócoli) ·HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA CON TOMATE Y PATATAS FRITAS ·MANDARINA 	<ul style="list-style-type: none"> ·LASAÑA NAPOLITANA ·LOMO DE CERDO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA (tomate y lechuga) ·MANZANA Y LECHE 	<ul style="list-style-type: none"> ·TALLARINES A LA CARBONARA (bacón y nata) ·LIBRITOS DE VERDURAS CON PATATAS AL VAPOR ·PERA Y LECHE
	KCAL-753.2,P-28,HC-106.3,L-24,AGS-8.9,C-325,H-5.7,VIT.A-249	KCAL-734.6,P-26.9,HC-105,L-23,AGS-7.2,C-472,H-5.5,VIT.A-387	KCAL-690.7,P-25.6,HC-89.7,L-25.5,AGS-7.7,C-116,H-6.6,VIT.A-891	KCAL-753.5,P-28.8,HC-95.9,L-28.3,AGS-8.5,C-548,H-8.4,VIT.A-429	KCAL-671,P-25.4,HC-98.6,L-18,AGS-6.3,C-273,H-4.9,VIT.A-787
M A R T E S	<ul style="list-style-type: none"> ·JUDIAS BLANCAS GUIADAS CON CHORIZO ·FILETE DE POLLO AL AJILLO CON PATATAS FRITAS ·PERA Y LECHE 	<ul style="list-style-type: none"> ·JUDIAS BLANCAS CON REPOLLO Y CHORIZO ·ROLLITO DE JAMON Y QUESO Y ENSALADA DE LECHUGA ·PLATANO 	<ul style="list-style-type: none"> ·JUDIAS PINTAS CON ARROZ ·TORTILLA FRANCESA Y ENSALADA DE LECHUGA CON PAVO ·PERA Y LECHE 	<ul style="list-style-type: none"> ·LENTEJAS BURGALESA (morcilla y panceta) ·POLLO BRASEADO ENSALADA VERDE (lechuga, pimiento verde y aceitunas) ·NARANJA 	<ul style="list-style-type: none"> ·ARROZ CON POLLO Y VERDURAS (pimiento, puerro y tomate) ·CROQUETAS DE JAMON Y ENSALADA DE LECHUGA CON MAIZ ·MANZANA Y LECHE
	KCAL-603.9,P-22.9,HC-75.1,L-22.1,AGS-7.2,C-270,H-4.9,VIT.A-210	KCAL-654.8,P-24.8,HC-80.4,L-26,AGS-6.4,C-315,H-4,VIT.A-483	KCAL-670.1,P-25,HC-85.6,L-25.3,AGS-8,C-418,H-3.5,VIT.A-446	KCAL-671.7,P-25.6,HC-86.3,L-24.9,AGS-5.8,C-122,H-9.6,VIT.A-190	KCAL-719.6,P-25.4,HC-95,L-25,AGS-8.3,C-328,H-4.3,VIT.A-267
M I E R C O L E S	<ul style="list-style-type: none"> ·PATATAS GUIADAS CON CHORIZO ·TORTILLA CON QUESO Y ENSALADA (lechuga y tomate) ·MANDARINA Y LECHE 	<ul style="list-style-type: none"> ·ARROZ INTEGRAL CON SALCHICHAS Y CHAMPIÑONES ·POLLO ASADO EN SU JUGO Y ENSALADA DE COLORES (lechuga, tomate, zanahoria y remolacha) ·PERA Y LECHE 	<ul style="list-style-type: none"> ·CREMA DE CALABACIN CON QUESO ·CHULETA DE SAJONIA CON ENSALADA DE COLORES (lechuga, tomate, maíz y zanahoria) ·PLATANO 	<ul style="list-style-type: none"> ·PATATAS GUIADAS CON COSTILLAS Y VERDURAS (puerro, pimiento y zanahoria) ·HUEVOS VILLARROY Y ENSALADA DE LECHUGA CON QUESO ·PERA Y LECHE 	<ul style="list-style-type: none"> ·POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS ·TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga y tomate) ·NARANJA
	KCAL-702.6,P-27.6,HC-90,L-25.8,AGS-7.8,C-312,H-4.2,VIT.A-263	KCAL-716.1,P-24.9,HC-97.2,L-25.3,AGS-8.3,C-173,H-3,VIT.A-332	KCAL-636,P-24,HC-78.3,L-25.2,AGS-7.5,C-206,H-3.7,VIT.A-373	KCAL-627,P-23.9,HC-80.2,L-23.4,AGS-7.4,C-224,H-3.1,VIT.A-384	KCAL-691.3,P-26,HC-86.3,L-26.9,AGS-6.8,C-229,H-4.9,VIT.A-727
J U E V E S	<ul style="list-style-type: none"> ·CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIAS CON PICATOSTES ·JAMON ASADO A LA PIÑA CON PATATAS PANADERAS ·PLATANO 	<ul style="list-style-type: none"> ·LENTEJAS GUIADAS CON ACELGAS GADAS ·ESTOFADO DE TERNERA CON JUDIAS VERDES Y GUISANTES ·NARANJA 	<ul style="list-style-type: none"> ·PAELLA CON MAGRO DE CERDO Y VERDURAS ·SALCHICHAS DE POLLO CON ENSALADA MIXTA (lechuga y tomate) ·PLATANO 	<ul style="list-style-type: none"> ·FIDEUA DE MAGRO DE POLLO Y VERDURAS ·TERNERA ASADA A LA JARDINERA (pimiento, tomate, cebolla y zanahoria) ·PLATANO 	<ul style="list-style-type: none"> ·PATATAS GUIADAS CON MAGRO DE POLLO Y VERDURAS (pimiento, puerro y zanahoria) ·CHULETA DE SAJONIA CON ENSALADA (lechuga, tomate y maíz) ·MANZANA
	KCAL-697.1,P-25,HC-91,L-25.9,AGS-7.9,C-303.5,H-4.2,VIT.A-531	KCAL-679.9,P-25.2,HC-100,L-19.9,AGS-3.8,C-156,H-10.7,VIT.A-316	KCAL-607,P-24.9,HC-81.4,L-20.2,AGS-5.3,C-73.6,H-3.7,VIT.A-253	KCAL-722.7,P-26.5,HC-99.5,L-24.3,AGS-8.1,C-70.9,H-5.1,VIT.A-59.4	KCAL-684.5,P-25.6,HC-93.1,L-23.3,AGS-7.8,C-97.3,H-4.3,VIT.A-166
V I E R N E S	<ul style="list-style-type: none"> ·POTAJE CASTELLANO (garbanzo, zanahoria, cebolla, huevo cocido y espinaca) ·SALCHICHAS FRESCAS FRITAS CON ENSALDA (lechuga, maíz y aceitunas) ·YOGUR 	<ul style="list-style-type: none"> ·SOPA DE VERDURAS (repollo, zanahoria, puerro y tomate) ·TORTILLA DE PATATA CON PISTO MANCHEGO (cebolla, calabacín, pimiento verde y tomate) ·NATILLAS 	<ul style="list-style-type: none"> ·SOPA DE COCIDO ·COCIDO COMPLETO (garbanzos, morcillo, codillo, chorizo, gallina, zanahoria, repollo y patata) ·YOGUR 	<ul style="list-style-type: none"> ·PURE DE CALABACIN (calabacín, cebolla patata) ·FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA (lechuga y tomate) ·YOGUR 	<ul style="list-style-type: none"> ·CREMA DE VERDURAS (acelgas, puerro, repollo y patata) ·SALCHICHAS PAVO CON ENSALADA (lechuga, pimiento y aceitunas) ·NATILLAS DE VAINILLA
	KCAL-677.5,P-25.3,HC-86.7,L-25.5,AGS-8.1,C-347,H-7.7,VIT.A-184	KCAL-621.8,P-22.9,HC-87.1,L-20.2,AGS-5.4,C-222,H-3.7,VIT.A-622	KCAL-661.5,P-25.4,HC-84.4,L-24.7,AGS-8.1,C-313,H-7.4,VIT.A-278	KCAL-768.5,P-24,HC-103,L-27.5,AGS-9,C-253,H-4.5,VIT.A-431	KCAL-618.8,P-22.4,HC-81.9,L-22.4,AGS-5.7,C-234,H-3.2,VIT.A-666

*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).