



MENUS ESTANDAR

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, 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.

MENUS ESPECIAL PARA MUSULMANES

TABLA COMPARATIVA COMPARATIVE TABLE	ENERGIA(Kcal)	PROTEINAS(g)	H. CARBONO	LIPID OS	AGS	CALCIO	HIERRO	VIT.A
INGESTA DIARIA RECOMENDADA	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	687.4	25.2	92.2	23.9	6.8	285.2	5.5	361.2
% OFERTADO POR EL MENU DE SARECO	34.36	69.9				35.6	61.5	90.3

	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 ·PLATJA A LA ROMANA CON ENSALADA MIXTA (lechuga y tomate) ·PLATANO 	<ul style="list-style-type: none"> ·LACITOS DE COLORES CON TOMATE ·FILETE DE POLLO 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 DE ATUN ·SALCHICHAS DE AVE CON ENSALADA (tomate y lechuga) ·MANZANA Y LECHE 	<ul style="list-style-type: none"> ·TALLARINES CON TOMATE Y QUESO ·FOGONERO AL HORNO CON PATATAS, BROCOLI Y ZANAHORIA AL VAPOR ·PERA Y LECHE 	M O N D A Y
	KCAL-728.9,P-26.9,HC-102,L-23.7,AGS-7.3,C-324,H-4.6,VIT.A-230	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-696.1,P-25.2,HC-93.7,L-24.5,AGS-8.2,C-459,H-5.4,VIT.A-380	KCAL-686.8,P-24.3,HC-97.8,L-20.6,AGS-5.5,C-384,H-3.1,VIT.A-14.3	
M A R T E S	<ul style="list-style-type: none"> ·COLIFLOR CON BECHAMEL ·TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTO ROJO VERDE Y ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate y aceituna) ·PERA Y LECHE 	<ul style="list-style-type: none"> ·JUDIAS VERDES CON ZANAHORIAS Y PATATA ·BACALAO CON TOMATE Y ENSALADA DE LECHUGA ·PLATANO Y LECHE 	<ul style="list-style-type: none"> ·JUDIAS PINTAS CON ARROZ ·TORTILLA FRANCESA Y ENSALADA DE LECHUGA Y PAVO ·PERA Y LECHE 	<ul style="list-style-type: none"> ·LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS ·HALIBUT A LA ROMANA CON ENSALADA VERDE (lechuga, pimiento verde, maíz y aceitunas) ·NARANJA 	<ul style="list-style-type: none"> ·ARROZ CON POLLO Y VERDURAS (pimiento, puerro y tomate) ·CALAMARES A LA ROMANA Y ENSALADA DE LECHUGA CON MAIZ ·MANZANA Y LECHE 	T U E S D A Y
	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-654.7,P-24.9,HC-83.2,L-24.7,AGS-4.5,C-137,H-9.7,VIT.A-184	KCAL-719.6,P-25.4,HC-95,L-25,AGS-836,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 MAGRO DE POLLO ·TORTILLA CON BONITO Y ENSALADA (lechuga, tomate) ·MANDARINA Y LECHE 	<ul style="list-style-type: none"> ·ARROZ INTEGRAL CON 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 ·LENGUADO A LA ROMANA CON ENSALADA DE COLORES (lechuga, tomate, maíz y zanahoria) ·PLATANO 	<ul style="list-style-type: none"> ·PATATAS CON MAGRO DE POLLO Y VERDURAS (puerro, pimiento y zanahoria) ·HUEVOS VILLARROY Y ENSALADA DE LECHUGA CON QUESO ·PERA Y LECHE 	<ul style="list-style-type: none"> ·SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS (pollo, zanahoria, puerro y huevo picado) ·JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA CON CHAMPIÑONES ·PERA 	W E D N E S D A Y
	KCAL-720.3,P-26.1,HC-93,L-27.1,AGS-8.3,C-256,H-5.3,VIT.A-307	KCAL-716,P-24.92,HC-97.2,L-25.3,AGS-8.3,C-173,H-3,VIT.A-332	KCAL-696,P-25.1,HC-104.8,L-19.6,AGS-4.6,C-214,H-10.7,VIT.A-617	KCAL-627,P-23.9,HC-80.2,L-23.4,AGS-7.4,C-224,H-3.1,VIT.A-384	KCAL-660.5,P-24.6,HC-85.4,L-24.5,AGS-6.1,C-59.9,H-4,VIT.A-48.5	
J U E V E S	<ul style="list-style-type: none"> ·CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIAS CON PICATOSTES ·PAVO A LA PIÑA CON PATATAS PANADERAS ·PLATANO Y LECHE 	<ul style="list-style-type: none"> ·LENTEJAS GUIADAS CON ACELGAS · ESTOFADO DE TERNERA CON JUIDAS VERDES, PATATAS Y GUISANTES ·NARANJA 	<ul style="list-style-type: none"> ·SOPA DE AVE ·GARBANZOS CON VERDURAS Y PATATA ·YOGUR 	<ul style="list-style-type: none"> ·FIDEUA VALENCIANA (marisco y verdura) ·TERNERA ASADA A LA JARDINERA (pimiento, tomate, cebolla y zanahoria) ·PLATANO 	<ul style="list-style-type: none"> ·JUDIAS BLANCAS ·TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga y tomate) ·PLATANO 	T H U R S D A Y
	KCAL-697.1,P-25,HC-9,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-661.5,P-25.4,HC-84.4,L-24.7,AGS-8.1,C-313,H-7.4,VIT.A-278	KCAL-721.1,P-26.3,HC-96.6,L-25.5,AGS-5,C-102,H-7.1,VIT.A-399	KCAL-689.8,P-25.2,HC-88.3,L-26.2,AGS-8.2,C-293,H-10.3,VIT.A-566	
V I E R N E S	<ul style="list-style-type: none"> ·POTAJE CASTELLANO (garbanzos, zanahoria, cebolla, huevo cocido, patata y espinaca) ·MERLUZA EN SALSA ALICANTINA (gambas y mejillones) ·YOGUR 	<ul style="list-style-type: none"> ·SOPA DE GAMBAS, MEJILLONES Y MERLUZA · TORTILLA DE PATATA CON PISTO MANCHEGO (cebolla, calabacín, pimiento verde y tomate) ·NATILLAS 	<ul style="list-style-type: none"> ·PAELLA CON MAGRO DE POLLO Y VERDURAS ·PERCA A LA ROMANA CON ENSALADA MIXTA (lechuga y tomate) ·PLATANO 	<ul style="list-style-type: none"> ·PURE DE CALABACIN (calabacín, cebolla patata) · MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA (lechuga y tomate) ·YOGUR 	<ul style="list-style-type: none"> ·ARROZ CON TOMATE ·FILETE DE MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA (lechuga, tomate, maíz y aceitunas) ·YOGUR 	F R I D A Y
	KCAL-646.2,P-24.6,HC-83.4,L-23.8,AGS-5.5,C-327,H-6.7,VIT.A-184	KCAL-669.4,P-25.8,HC-85.3,L-25,AGS-7.8,C-227,H-4.6,VIT.A-282	KCAL-695.3,P-26.1,HC-92.6,L-24.5,AGS-6.9,C-234,H-3.5,VIT.A-255	KCAL-677.2,P-24.5,HC-99.7,L-18.6,AGS-6.4,C-280,H-4.6,VIT.A-687	KCAL-697,P-24,HC-103,L-21,AGS-3.4,C-84.7,H-3.6,VIT.A-204	

*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).