

**MENUS OCTUBRE 2018****C.E.I.P. PEREZ GALDOS**

EN TODAS LAS ALERGIAS SUSTITUCIÓN DE ALIMENTO NO PERMITIDO POR OTRO TOLERABLE. PAN SIN GLUTEN, PAN DE VIENA, INTEGRAL Y DE SEMILLAS A DIARIO. LECHE OPCIONAL EN TODAS LAS COMIDAS (NO SUSTITUYE A LA FRUTA)  
 LG\_ LEGUMBRES- arroz ó verduras LG\_ 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, 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.

INGESTA DIARIA RECOMENDADA PARA NIÑOS/AS DE 6-9 AÑOS	2000	36				800	9	400
% RECOMENDADO A APORTAR POR LA COMIDA DEL MEDIODIA	30-35%	35%				35%	35%	35%
MEDIA MENSUAL	790	38.1	74.3	35.8	10.3	231	5.5	298
% OFERTADO POR SARECO	40	106				29	61	75

**CURIOSIDAD: EL DIA 12 DE ESTE MES SE CELEBRA EL DIA DE LA HISPANIDAD. CONMEMORANDO EL DESCUBRIMIENTO DE AMERICA EN 1492.**

	SEMANA DEL / WEEK FROM: 1 AL 5	SEMANA DEL / WEEK FROM: 8 AL 12	SEMANA DEL / WEEK FROM: 15 AL 19	SEMANA DEL / WEEK FROM: 22 AL 26	SEMANA DEL / WEEK FROM: 29 AL 02	
<b>L U N E S</b>	<p>·<b>ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA</b> <i>SPAGUETTI BOLOGNESA</i></p> <p>·<b>LIMANDA A LA ROMANA CON ENSALADA (lechuga, tomate y aceitunas)</b> <i>DAB COVERED WITH BUTTER AND SALAD (lettuce, tomato and olives)</i></p> <p>·<b>FRUTA Y LECHE</b> <i>FRUIT AND MILK</i></p> <p>KCAL-772,P-39.4,HC-87.9,L-27.2,AGS-7,C-255,H-4.6,VIT.A-256</p>	<p>·<b>LASAÑA MILANESA</b> <i>WIENER SCHNITZEL LASAGNE</i></p> <p>·<b>MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUIANTES Y HUEVO COCIDO</b> <i>HAKE IN GREEN SAUCE WITH PEAS AND BOILED EGG</i></p> <p>·<b>FRUTA Y LECHE</b> <i>FRUIT AND MILK</i></p> <p>KCAL-969,P-49.3,HC-73.3,L-51.4,AGS-19.5,C-445,H-6.2,VIT.A-246</p>	<p>·<b>CARACOLAS CON BONITO</b> <i>PIPES WITH TUNA</i></p> <p>·<b>ALBONDIGAS DE TERNERA A LA CASERA CON VERDURAS</b> <i>HOME-MADE STYLE VEAL MEATBALLS WITH VEGETABLES</i></p> <p>·<b>FRUTA Y LECHE</b> <i>FRUIT AND MILK</i></p> <p>KCAL-884,P-30.5,HC-76.5,L-49,AGS-13.9,C-210,H-4.2,VIT.A-181</p>	<p>·<b>LENTEJAS CASTELLANAS</b> <i>CASTILIAN LENTILS</i></p> <p>·<b>TORTILLA ESPAÑOLA CON PISTO MANCHEGO</b> <i>SPANISH OMELETTE WITH RATATOUILLE</i></p> <p>·<b>FRUTA Y LECHE</b> <i>FRUIT AND MILK</i></p> <p>KCAL-816,P-38.2,HC-78,L-36.9,AGS-9.3,C-258,H-10.7,VIT.A-169</p>	<p>·<b>MACARRONES CON CHORIZO Y TOMATE</b> <i>MACARONI WITH CHORIZO AND TOMATO SAUCE</i></p> <p>·<b>TIRAS DE MERLUZA ADOBADAS Y ENSALADA CON ZANAHORIA</b> <i>MARINATED HAKE BANDS AND SALAD WITH CARROT</i></p> <p>·<b>FRUTA Y LECHE</b> <i>FRUIT AND MILK</i></p> <p>KCAL-881,P-33.5,HC-106,L-33.5,AGS-8.6,C-270,H-5.3,VIT.A-657</p>	<b>M O N D A Y</b>
<b>M A R T E S</b>	<p>·<b>CREMA HORTELANA</b> <i>GARDEN CREAM</i></p> <p>·<b>FILETE DE TERNERA EN SALSA CON CHAMPIÑONES</b> <i>BEEF STEAK IN SAUCE WITH MUSHROOMS</i></p> <p>·<b>FRUTA</b> <i>FRUIT</i></p> <p>KCAL-584,P-31.5,HC-53.5,L-25.3,AGS-8.4,C-103,H-5.4,VIT.A-817</p>	<p>·<b>COLIFLOR GRATINADA</b> <i>COLIFLOWER AU GRATIN</i></p> <p>·<b>CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON ENSALADA</b> <i>GRIDDLE MARINATED LOIN OF PORK WITH SALAD</i></p> <p>·<b>FRUTA</b> <i>FRUIT</i></p> <p>KCAL-500,P-31.5,HC-40.6,L-21.3,AGS-5.2,C-194,H-5.7,VIT.A-188</p>	<p>·<b>JUDIAS PINTAS CON CHORIZO</b> <i>RED BEANS WITH CHORIZO</i></p> <p>·<b>TORTILLA DE JAMON CON ENSALADA</b> <i>HAM OMELETTE WITH SALAD</i></p> <p>·<b>FRUTA</b> <i>FRUIT</i></p> <p>KCAL-845,P-41.5,HC-82.4,L-32.2,AGS-6.9,C-251,H-13.6,VIT.A-499</p>	<p>·<b>PURE DE VERDURAS CON PICATOSTES</b> <i>VEGETABLES PUREE WITH CROUTONS</i></p> <p>·<b>LACON A LA GALLEGA CON PATATAS</b> <i>SHOULDER OF PORK GALICIAN STYLE WITH POTATOES</i></p> <p>·<b>FRUTA</b> <i>FRUIT</i></p> <p>KCAL-573,P-18.7,HC-76,L-19.5,AGS-3.8,C-177,H-5.8,VIT.A-660</p>	<p>·<b>FABADA ASTURIANA</b> <i>ASTURIAN STYLE WHITE BEANS</i></p> <p>·<b>AGUJA DE CERDO A LA PLANCHA Y ENSALADA CON MANZANA</b> <i>GRIDDLE CHOP PORK AND SALAD WITH APPLE</i></p> <p>·<b>FRUTA</b> <i>FRUIT</i></p> <p>KCAL-948,P-43,HC-65.6,L-51.6,AGS-14.7,C-163,H-10.2,VIT.A-389</p>	<b>T U E S D A Y</b>
<b>M I E R C O L E S</b>	<p>·<b>JUDIAS BLANCAS CON REPOLLO Y CODILLO</b> <i>WHITE BEANS WITH CABBAGE AND HAM KNUCKLE</i></p> <p>·<b>TORTILLA DE CALABACIN Y ENSALADA CON MANZANA</b> <i>COURGETTE OMELETTE AND SALAD WITH APPLE</i></p> <p>·<b>HELADO</b> <i>ICE CREAM</i></p> <p>KCAL-685,P-30.8,HC-62.6,L-30.4,AGS-9.2,C-286,H-8.1,VIT.A-544</p>	<p>·<b>SOPA DE COCIDO</b> <i>STEW SOUP</i></p> <p>·<b>COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, codillo, chorizo, gallina, zanahoria, repollo y patata)</b> <i>CHICK-PEA STEW(beef, chorizo, ham knuckle, chicken, carrot, cabbage and potato)</i></p> <p>·<b>HELADO</b> <i>ICE CREAM</i></p> <p>KCAL-754,P-34,HC-79.6,L-29.9,AGS-11.8,C-267,H-7.4,VIT.A-342</p>	<p>·<b>ARROZ CREMOSO CON BECHAMEL Y BACON</b> <i>CREAMY RICE WITH WHITE SAUCE AND BACON</i></p> <p>·<b>LENGUADINA A LA ROMANA CON ENSALADA MIXTA</b> <i>DAB COVERED WITH BUTTER AND MIXED SALAD</i></p> <p>·<b>HELADO</b> <i>ICE CREAM</i></p> <p>KCAL-835,P-36.8,HC-106,L-28.6,AGS-8.5,C-210,H-3.2,VIT.A-297</p>	<p>·<b>ARROZ CON SALCHICHAS Y TOMATE</b> <i>RICE WITH SAUSAGES AND TOMATO SAUCE</i></p> <p>·<b>SALMON AL HORNO CON CEBOLLA POCHADA</b> <i>BAKED SALMON FILLET WITH ONIONS</i></p> <p>·<b>HELADO</b> <i>ICE CREAM</i></p> <p>KCAL-596,P-26.4,HC-51,L-29.8,AGS-8,C-287,H-4.3,VIT.A-326</p>	<p>·<b>SOPA DE PESCADO</b> <i>FISH SOUP</i></p> <p>·<b>JAMONCITOS DE POLLO AL AJILLO CON PATATAS FRITAS</b> <i>CHICKEN LEGS WITH GARLIC AND CHIPS</i></p> <p>·<b>HELADO</b> <i>ICE CREAM</i></p> <p>KCAL-723,P-29,HC-79.7,L-30.8,AGS-11,C-109,H-3.9,VIT.A-97.7</p>	<b>W E D N E S D A Y</b>
<b>J U E V E S</b>	<p>·<b>PAELLA VALENCIANA (carne de pollo y verduras)</b> <i>VALENCIAN PAELLA (chicken meat and vegetables)</i></p> <p>·<b>BACALAO CON TOMATE</b> <i>CODFISH WITH TOMATO SAUCE</i></p> <p>·<b>FRUTA</b> <i>FRUIT</i></p> <p>KCAL-773,P-43.2,HC-97.1,L-22.2,AGS-4.3,C-98.4,H-3.6,VIT.A-89.4</p>	<p><b>FESTIVO</b> <i>PUBLIC HOLIDAY</i></p>	<p>·<b>SOPA DE PICADILLO</b> <i>MINCEMEAT SOUP</i></p> <p>·<b>ESCALOPE DE CERDO Y ENSALADA CON MAIZ</b> <i>PORK SCALLOP AND SALAD WITH MAIZE</i></p> <p>·<b>FRUTA</b> <i>FRUIT</i></p> <p>KCAL-503,P-30.1,HC-31.7,L-27.4,AGS-9.1,C-48.4,H-4.4,VIT.A-80.9</p>	<p>·<b>JUDIAS VERDES CON JAMON</b> <i>GREEN BEANS WITH HAM</i></p> <p>·<b>POLLO ASADO EN SU JUGO CON PATATAS FRITAS</b> <i>ROAST CHICKEN IN AU JUS WITH CHIPS</i></p> <p>·<b>FRUTA</b> <i>FRUIT</i></p> <p>KCAL-935,P-34.7,HC-104,L-41,AGS-7.7,C-77.2,H-3.3,VIT.A-62.3</p>		<b>T H U R S D A Y</b>
<b>V I E R N E S</b>	<p>·<b>LENTEJAS CON ACLEGAS</b> <i>LENTILS WITH CHARDS</i></p> <p>·<b>FILETE DE POLLO EMPANADO CON PATATAS FRITAS</b> <i>BREADED CHICKEN FILLET WITH FRIED POTATOES</i></p> <p>·<b>YOGUR</b> <i>YOGURT</i></p> <p>KCAL-723,P-48,HC-65.3,L-26.2,AGS-6.7,C-242,H-9.2,VIT.A-173</p>	<p><b>FESTIVO</b> <i>PUBLIC HOLIDAY</i></p>	<p>·<b>PATATAS GUIADAS CON CARNE</b> <i>MEAT AND POTATOES STEW</i></p> <p>·<b>MERLUZA A LA ANDALUZA CON CALABACIN REBOZADO</b> <i>DAB IN BREADCRUMBS WITH ROLLED IN BATTER</i></p> <p>·<b>YOGUR</b> <i>YOGURT</i></p> <p>KCAL-662,P-44.3.4,HC-58.1,L-27.2,AGS-8.9,C-233,H-3.8,VIT.A-75</p>	<p>·<b>SOPA DE COCIDO</b> <i>STEW SOUP</i></p> <p>·<b>COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, codillo, chorizo, gallina, zanahoria, repollo y patata)</b> <i>CHICK-PEA STEW(beef, chorizo, ham knuckle, chicken, carrot, cabbage and potato)</i></p> <p>·<b>NATILLAS DE VAINILLA</b> <i>VANILLA CUSTARD</i></p> <p>KCAL-698,P-33.8,HC-75.5,L-25.7,AGS-9.4,C-259,H-7.4,VIT.A-291</p>		<b>F R I D A Y</b>

\*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).