

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 P. PESCADO- pollo, ternera, huevo ó cerdo
 H. HUEVO- alimentos sin huevo CELIACOS- alimentos exentos de gluten.
 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.

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		690	33.8	75.2	25.5	6.4	204	6,1	303
% OFERTADO POR SARECO		34	94				26	68	76

"Nuestros cuerpos, nuestras ciudades y nuestras industrias, nuestra agricultura y nuestros ecosistemas dependen de ella. El agua es un derecho humano; a nadie se le debe negar el acceso a ella". 22 de Marzo, día mundial del agua.

	SEMANA DEL / WEEK FROM: 2 AL 6	SEMANA DEL / WEEK FROM: 9 AL 13	SEMANA DEL / WEEK FROM: 16 AL 20	SEMANA DEL / WEEK FROM: 23 AL 27	SEMANA DEL / WEEK FROM: 30 AL 31	
LUNES	FESTIVO	· SOPA DE AVE CON FIDEOS POULTRY SOUP WITH NOODLES · CINTA DE LOMO ADOBADA CON PATATAS MARINATED LOIN OF PORK WITH POTATOES · FRUTA FRUIT	· JUDIAS VERDES CON JAMON GREEN BEANS WITH HAM · BACALAO CON ZANAHORIA BABY CODFISH WITH BABY CARROT · FRUTA Y LECHE FRUIT AND MILK	· CANELONES DE CARNE MEAT CANNELONE · LACON A LA GALLEGA CON PURE DE PATATAS GALICIAN SHOULDER OF PORK WITH MASHED POTATOES · FRUTA FRUIT	· ARROZ CON TOMATE RICE WITH TOMATO SAUCE · SALCHICHAS DE AVE CON AROS DE CEBOLLA POULTRY SAUSAGES WITH ONION RINGS · FRUTA Y LECHE FRUIT AND MILK	M O N D A Y
		KCAL-646,P-29.1,HC-60.4,L-30.6,AGS-9.6,C-52.9,H-4.1,VIT.A-26.7	KCAL-479,P-16.3,HC-40.3,L-26.3,AGS-6.5,C-112,H-3.8,VIT.A-161	KCAL-845,P-43.9,HC-103,L-26.6,AGS-7,C-262,H-4.8,VIT.A-215	KCAL-543,P-32.1,HC-46.1,L-23.4,AGS-4.8,C-107,H-4.3,VIT.A-762	
MARTES	· CODITOS CON CHORIZO Y TOMATE PASTA WITH CHORIZO AND TOMATO SAUCE · ALBONDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA GARDENER VEAL MEAT BALLS · FRUTA FRUIT	· FABADA ASTURIANA ASTURIAN WHITE BEANS · TORTILLA DE PATATA CON LONCHA DE JAMON YORK POTATOE OMELETTE WITH HAM SLICE · FRUTA Y LECHE FRUIT AND MILK	· LENTEJAS ECOLOGICAS CON CHORIZO ECOLOGICAL LENTILS WITH CHORIZO · REDONDO TERNERA CON PATATAS PANADERAS ROAST BEEF WITH BOULANGERE POTATOES · FRUTA FRUIT	· JUDIAS BLANCAS CON BUTIFARRA WHITE BEANS WITH CATALAN SAUSAGE · PLATIJA REBOZADA Y ENSALADA CON QUESO BATTERED FLOUNDER AND SALAD WITH CHEESE · FRUTA Y LECHE FRUIT AND MILK	· LENTEJAS CATELLANAS CASTILIAN LENTILS · TORTILLA DE PATATA Y ENSALADA CON ACEITUNAS POTATOE OMELETTE AND SALAD WITH OLIVES · FRUTA FRUIT	T U E S D A Y
	KCAL-694,P-24.2,HC-94.6,L-22.5,AGS-4.3,C-108,H-4.8,VIT.A-308	KCAL-694,P-33.1,HC-73.3,L-24.4,AGS-6.9,C-328,H-8.3,VIT.A-585	KCAL-716,P-41,HC-102,L-14.9,AGS-5.1,C-237,H-4,VIT.A-132	KCAL-697,P-34,HC-77.2,L-21.4,AGS-5.3,C-278,H-11,VIT.A-317	KCAL-903,P-29.4,HC-114,L-37,AGS-8.7,C-235,H-5.3,VIT.A-191	
MIERCOLES	· LENTEJAS CASTELLANAS CASTILIAN LENTILS · MERLUZA CON ENSALADA HAKE WITH SALAD · FRUTA Y LECHE FRUIT AND MILK	· ESPAGUETI BOLOÑESA BOLOGNESE SPAGUETTI · DADOS DE RAPE REBOZADOS CON RODAJA DE TOMATE ALIÑADO COVERED WITH BATTER HAKE WITH DRESSED TOMATO SLICE · FRUTA FRUIT	· CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA CARROT AND PUMPKIN CREAM · FILETE DE PAVO CON CALABACIN REBOZADO TURKEY FILET WITH BATTERED COUGETTE · FRUTA Y LECHE FRUIT AND MILK	· MENESTRA DE VERDURAS REHOGADA LIGHTLY MIXED VEGETABLES · RAGUT DE TERNERA CON PATATAS DADO VEAL RAGOUT WITH DIE POTATOES · FRUTA FRUIT		W E D N E S D A Y
	KCAL-826,P-39.1,HC-81.2,L-34.1,AGS-6,C-149,H-9.5,VIT.A-207	KCAL-699,P-31,HC-84.9,L-24,AGS-3.9,C-110,H-3.8,VIT.A-153	KCAL-743,P-34.9,HC-73.1,L-29.6,AGS-7.6,C-278,H-9.4,VIT.A-521	KCAL-566,P-26.2,HC-52.6,L-26.2,AGS-7.4,C-267,H-6,VIT.A-354		
JUEVES	· PURE DE VERDURAS VEGETABLES PUREE · JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA CON CHAMPIÑONES CHICKEN LEGS IN SAUCE WITH MUSHROOMS · FRUTA FRUIT	· JUDIAS PINTAS ESTOFADAS RED BEANS STEW · FILETE DE POLLO EMPANADO CON ENSALADA BREADED CHICKEN FILET WITH SALAD · FRUTA Y LECHE FRUIT AND MILK	· SOPA DE COCIDO STEW COOKED SOUP · COCIDO COMPLETO (garbanzos, morcillo, codillo, chorizo, gallina, zanahoria, repollo y patata) CHICK-PEA STEW (beef, chorizo, ham knuckle, chicken, carrot, cabbage and potato) · FRUTA FRUIT	· FIDEUA DE POLLO Y VERDURAS CHICKEN AND VEGETABLES FIDEUA · FILETE DE LIMANDA CON RODAJA DE TOMATE ALIÑADO DAB FILET WITH DRESSED SLICE TOMATO · FRUTA Y LECHE FRUIT AND MILK		T H U R S D A Y
	KCAL-338,P-18,HC-36,L-12.3,AGS-2.6,C-112,H-3.5,VIT.A-589	KCAL-781,P-49.6,HC-73.4,L-27.7,AGS-7.1,C-277,H-10.5,VIT.A-256	KCAL-764,P-37.8,HC-83.4,L-27.7,AGS-10.6,C-313,H-7.4,VIT.A-278	KCAL-722,P-45.5,HC-65.4,L-26.8,AGS-5.9,C-117,H-9.8,VIT.A-167		
VIERNES	· POTAJE DE GARBANZOS (espinacas, bacalao y huevo cocido) CHICK-PEA STEW (spinachs, codfish and boiled egg) · LIMANDA MENIER Y ENSALADA CON REMOLACHA MENIER DAB AND SALAD WITH BEETROOT · YOGUR YOGURT	· ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS VEGETABLES WHOLE RICE · ABADEJO CON TOMATE POLLACK WITH TOMATO SAUCE · NATILLAS DE CHOCOLATE CHOCOLATE CUSTARDS	· MACARRONES CON ATUN Y TOMATE MACARONNI WITH TUNA AND TOMATO SAUCE · MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUI SANTES HAKE IN GREEN SAUCE WITH PEAS · YOGUR YOGURT	· SOPA DE PESCADO FISH SOUP · HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA VILLARROY EGGS WITH SALAD · YOGUR YOGURT		F R I D A Y
	KCAL-746,P-39,HC-71.7,L-30.8,AGS-8.8,C-333,H-6.7,VIT.A-359	KCAL-582,P-31.4,HC-59,L-23.5,AGS-5.8,C-259,H-3.3,VIT.A-226	KCAL-799,P-39.9,HC-97.4,L-26.1,AGS-6.3,C-236,H-3.8,VIT.A-187	KCAL-781,P-41.5,HC-97.9,L-22.3,AGS-5.6,C-266,H-4.2,VIT.A-404		

*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=ÁCIDOS GRASOS SATURADOS (MONOUNSATURATED FATTY ACIDS).