



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, 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 ..

ALERGICOS AL HUEVO

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%	30-35%				30-35%	30-35%	30-35%
MEDIA MENSUAL	686.5	25.2	92.1	23.8	6.8	285.9	5.6	361.2
% OFERTADO POR SARECO	34.3	70				35.7	62.3	90.3



	SEMANA DEL / WEEK FROM:	SEMANA DEL / WEEK FROM:	SEMANA DEL / WEEK FROM:	SEMANA DEL / WEEK FROM:	SEMANA DEL / WEEK FROM:
LUNES	<ul style="list-style-type: none"> •ESPAGUETIS CON TOMATE •PLATJA EMPANADA CON ENSALADA MIXTA (lechuga y tomate) •PLATANO 	<ul style="list-style-type: none"> •MACARRONES 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 DE ATUN •LOMO ADOBADO A LA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA •MANZANA Y LECHE 	<ul style="list-style-type: none"> •TALLARINES A LA CARBONARA (beicon y nata) •FOGONERO AL HORNO CON PATATAS, BROCOLI Y ZANAHORIAS AL VAPOR •PERA Y LECHE
MARTES	<ul style="list-style-type: none"> •COLIFLOR CON BECHAMEL •FILETE DE POLLO AL AJILLO CON PATATAS FRITAS •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 •FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA Y ENSALADA CON PAVO •PERA Y LECHE 	<ul style="list-style-type: none"> •LENTEJAS BURGALESA (morcilla y panceta) •HALIBUT A LA PLANCHA CON 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, CALAMARES Y ENSALADA DE LECHUGA CON MAIZ •MANZANA Y LECHE
MIERCOLES	<ul style="list-style-type: none"> •PATATAS GUIADAS CON CHORIZO •CROQUETAS DE POLLO CASERAS CON 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 •LENGUADO REBOZADO CON ENSALADA DE COLORES (lechuga, tomate, maíz y zanahoria) •PLATANO 	<ul style="list-style-type: none"> •PATATAS GUIADAS CON COSTILLAS Y VERDURAS •HAMBURGUESA DE POLLO Y ENSALADA (lechuga, zanahoria y tomate) •PERA Y LECHE 	<ul style="list-style-type: none"> •SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS (codillo, pollo, zanahoria, puerro y jamón) •JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA CON CHAMPIÑONES •PERA
JUEVES	<ul style="list-style-type: none"> •CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIAS CON PICATOSTES •JAMON ASADO 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"> •PAELLA CON MAGRO DE POLLO Y VERDURAS •MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA (lechuga y tomate) •PLATANO 	<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"> •FABADA ASTURIANA •CHULETA DE SAJONIA (lechuga y tomate) •PLATANO
VIERNES	<ul style="list-style-type: none"> •POTAJE CASTELLANO garbanzo, zanahoria, cebolla, patata y espinaca) •MERLUZA A LA ALICANTINA •YOGUR 	<ul style="list-style-type: none"> •SOPA DE GAMBA, MEJILLONES Y MERLUZA •CHULETA DE SAJONIA 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) •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

*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).