



# 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  
 CELIACOS- alimentos exentos de gluten. Salsas , rebozados, empanados elaborados con productos especiales para celíacos (sin gluten)  
 Las fichas descriptivas de los platos elaborados se encuentran a su disposición en el centro .

## SIN GLUTEN

| 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  | 695.4  | 25.3   | 92.8 | 24.8 | 7.2 | 227.9  | 6.6    | 367    |
| % OFERTADO POR SARECO                                | 34.8   | 70.2   |      |      |     | 28.5   | 72.9   | 92     |



|   | SEMANA DEL / WEEK FROM:   | SEMANA DEL / WEEK FROM:   | SEMANA DEL / WEEK FROM:  | SEMANA DEL / WEEK FROM:  | SEMANA DEL / WEEK FROM:  |
|---|---|---|--|--|--|
| L<br>U<br>N<br>E<br>S                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>·ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO</li> <li>·PLATIBA A LA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA (lechuga y tomate)</li> <li>·PLATANO</li> </ul>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>·LACITOS DE COLORES CON JAMON YORK</li> <li>·ESCALOPE DE CERDO CON ENSALADA (lechuga y tomate)</li> <li>· MANZANA Y LECHE</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>·MENESTRA DE VERDURAS (alcachofas, judías verdes, zanahoria, coliflor, champiñones y brócoli)</li> <li>· HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA CON TOMATE Y PATATAS FRITAS</li> <li>·MANDARINA</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>·LASAÑA NAPOLITANA</li> <li>·LOMO DE CERDO ADOBADO A LA PLANCHA ENSALADA (tomate y lechuga)</li> <li>·MANZANA Y LECHE</li> </ul>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>·TALLARINES A LA CARBONARA (bacón y nata)</li> <li>·FOGONERO AL HORNO CON PATATAS AL VAPOR</li> <li>·PERA Y LECHE</li> </ul>  |
|   | KCAL-728.1,P-26.4,HC-103.2,L-23.3,AGS-7.3,C-324,H-4.6,VIT.A-230   | KCAL-733.8,P-26.4,HC-106.2,L-22.6,AGS-7.2,C-472.0,H-5.5,VIT.A-387.0   | KCAL-686.7,P-25.3,HC-89.9,L-25.1,AGS-7.7,C-116.0,H-6.6,VIT.A-891.0   | KCAL-678.9,P-22.9,HC-95.3,L-22.9,AGS-8.2,C-459.0,H-5.4,VIT.A-380.0   | KCAL-686.4,P-23.9,HC-99.0,L-20.2,AGS-5.5,C-384,H-3.1,VIT.A-14.3  |
| M<br>A<br>R<br>T<br>E<br>S                | <ul style="list-style-type: none"> <li>·COLIFLOR CON BECHAMEL</li> <li>·FILETE DE POLLO AL AJILLO CON PATATAS FRITAS</li> <li>·PERA Y LECHE</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>·JUDIAS BLANCAS CON REPOLLO Y CHORIZO</li> <li>·BACALAO CON TOMATE Y ENSALADA DE LECHUGA</li> <li>·PLATANO</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>·JUDIAS PINTAS CON ARROZ</li> <li>·TORTILLA FRANCESA Y ENSALADA DE LECHUGA Y PAVO</li> <li>·PERA Y LECHE</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>·LENTEJAS BURGALESA (morcilla y panceta)</li> <li>·HALIBUT REBOZADO CON ENSALADA VERDE (lechuga, pimiento verde y aceitunas)</li> <li>·NARANJA</li> </ul>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>·ARROZ CON POLLO Y VERDURAS (pimiento, puerro y tomate)</li> <li>·CROQUETAS DE JAMON, CALAMARES Y ENSALADA DE LECHUGA CON MAIZ</li> <li>·MANDARINA Y LECHE</li> </ul> |
|   | KCAL-721.8,P-27.4,HC-88.6,L-27.2,AGS-6.5,C-263,H-8.9,VIT.A-275  | KCAL-650.8,P-24.5,HC-80.6,L-25.6,AGS-6.4,C-315.0,H-4.0,VIT.A-483.0  | KCAL-666.1,P-24.7,HC-85.8,L-24.9,AGS-8.0,C-418.0,H-3.5,VIT.A-446.0   | KCAL-650.7,P-24.6,HC-83.4,L-24.3,AGS-4.5,C-137.0,H-9.7,VIT.A-184.0   | KCAL-715.6,P-25.1,HC-95.2,L-24.6,AGS-8.3,C-328.0,H-4.3,VIT.A-267   |
| M<br>I<br>E<br>R<br>C<br>O<br>L<br>E<br>S | <ul style="list-style-type: none"> <li>·PATATAS GUIADAS CON CHORIZO</li> <li>·TORTILLA CON BONITO Y ENSALADA (lechuga y tomate)</li> <li>·MANDARINA Y LECHE</li> </ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>·ARROZ INTEGRAL CON SALCHICHAS Y CHAMPIÑONES</li> <li>·POLLO ASADO EN SU JUGO Y ENSALADA DE COLORES (lechuga, tomate, zanahoria y remolacha)</li> <li>·PERA Y LECHE</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>·CREMA DE CALABACIN CON QUESO</li> <li>·LENGUADO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE COLORES (lechuga, tomate, maíz y zanahoria)</li> <li>·PLATANO</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>·PATATAS GUIADAS CON COSTILLAS Y VERDURAS (puerro, pimiento y zanahoria)</li> <li>·HUEVOS VILLARROY Y ENSALADA DE LECHUGA CON QUESO</li> <li>·PERA Y LECHE</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>·SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS (codillo, pollo, zanahoria, puerro y huevo picado)</li> <li>·JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA CON CHAMPIÑONES</li> <li>·PERA</li> </ul>     |
|   | KCAL-716.3,P-25.8,HC-93.2,L-26.7,AGS-8.3,C-256.0,H-5.3,VIT.A-307.0  | KCAL-712.1,P-24.6,HC-97.4,L-24.9,AGS-8.3,C-173.0,H-3.0,VIT.A-332.0  | KCAL-692.0,P-24.8,HC-105.0,L-19.2,AGS-4.6,C-214.0,H-10.7,VIT.A-617   | KCAL-623.0,P-23.6,HC-80.4,L-23.0,AGS-7.4,C-224.0,H-3.1,VIT.A-384.0   | KCAL-656.9,P-24.1,HC-85.9,L-24.1,AGS-6.1,C-59.9,H-4.0,VIT.A-48.5   |
| J<br>U<br>E<br>V<br>E<br>S                | <ul style="list-style-type: none"> <li>·CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIAS CON PICATOSTES</li> <li>·JAMON ASADO A LA PIÑA CON PATATAS PANADERAS</li> <li>·PLATANO</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>·LENTEJAS GUIADAS CON ACELGAS</li> <li>·ESTOFADO DE TERNERA CON JUIDAS VERDES Y GUI SANTES</li> <li>·NARANJA</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>·CREMA HORTELANA DE VERDURAS (acelgas, repollo, cebolla, puerro y patata)</li> <li>·JAMONCITOS DE POLLO CON VERDURAS Y PATATAS</li> <li>·PERA Y LECHE</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>·FIDEUA VALENCIANA (marisco y verdura)</li> <li>·TERNERA ASADA A LA JARDINERA (pimiento, tomate, cebolla y zanahoria)</li> <li>·PLATANO</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>·FABADA ASTURIANA</li> <li>·TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga y tomate)</li> <li>·PLATANO</li> </ul>   |
|   | KCAL-698.0,P-24.6,HC-93.2,L-25.2,AGS-7.9,C-303.5,H-4.2,VIT.A-531.0  | KCAL-675.0,P-24.9,HC-100.2,L-19.4,AGS-3.8,C-156.0,H-10.7,VIT.A-316.   | KCAL-638.7,P-23.8,HC-80.3,L-24.7,AGS-7.8,C-339,H-5.6,VIT.A-931   | KCAL-722.4,P-25.9,HC-98.0,L-25.2,AGS-5.0,C-102.0,H-7.1,VIT.A-399.0   | KCAL-685.8,P-24.9,HC-88.5,L-25.8,AGS-8.2,C-293,H-10.3,VIT.A-566  |
| V<br>I<br>E<br>R<br>N<br>E<br>S           | <ul style="list-style-type: none"> <li>·POTAJE CASTELLANO(garbanzo, zanahoria, cebolla, huevo cocido y espinaca)</li> <li>·MERLUZA EN SALSA ALICANTINA (gambas y mejillones)</li> <li>·YOGUR</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>·SOPA DE GAMBA, MEJILLONES Y MERLUZA</li> <li>·TORTILLA DE PATATA CON PISTO MANCHEGO (cebolla, calabacín, pimiento verde y tomate)</li> <li>·NATILLAS</li> </ul>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>·SOPA DE COCIDO</li> <li>·COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, codillo, chorizo, gallina, zanahoria, repollo y patata)</li> <li>·YOGUR</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>·PURE DE CALABACIN (calabacín, cebolla patata)</li> <li>·MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA (lechuga y tomate)</li> <li>·YOGUR</li> </ul>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>·CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIAS CON PICATOSTES</li> <li>·JAMON ASADO A LA PIÑA CON PATATAS PANADERAS</li> <li>·PLATANO</li> </ul>                                     |
|   | KCAL-642.2,P-24.3,HC-83.6,L-23.4,AGS-5.5,C-327.0,H-6.7,VIT.A-184.0  | KCAL-665.4,P-25.4,HC-85.6,L-24.6,AGS-7.8,C-227.0,H-4.6,VIT.A-282.0  | KCAL-659.1,P-24.8,HC-85.3,L-24.3,AGS-8.1,C-313.0,H-7.4,VIT.A-278.0   | KCAL-677.2,P-25.2,HC-99.9,L-18.2,AGS-6.4,C-280.0,H-4.6,VIT.A-687.0   | KCAL-698.0,P-24.6,HC-93.2,L-25.2,AGS-7.9,C-303.5,H-4.2,VIT.A-531   |

\*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=ACIDOS GRASOS SATURADOS (MONOUNSATURATED FATTY ACIDS).