



### MENUS MARZO 2018

### (ALERGIAS E INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS)

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 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.

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	716	35.1	73.7	28.8	7.7	238	6.2	318
% OFERTADO POR SARECO	36	98				30	69	80



	SEMANA DEL / WEEK FROM: 1 AL 2	SEMANA DEL / WEEK FROM: 5 AL 9	SEMANA DEL / WEEK FROM: 12 AL 16	SEMANA DEL / WEEK FROM: 19 AL 22	SEMANA DEL / WEEK FROM: 27 AL 31
LUNES		<ul style="list-style-type: none"> <li>·ESPIRALES DE COLORES CON QUESO Y TOMATE <b>LC.</b>(SIN LECHE)</li> <li>·HAMBURGUESA DE TERNERA CON ENSALADA VERDE</li> <li>·FRUTA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·LASAÑA NAPOLITANA <b>(ALERGIAS)</b>MACARRONES NAPOLITANA</li> <li>·LENGUADINA A LA ROMANA Y ENSALADA MIXTA CON REMOLACHA <b>P.</b>POLLO</li> <li>·FRUTA Y LECHE <b>LC.</b>(SIN LECHE)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·CREMA DE PUERROS</li> <li>·ESCALOPE DE CERDO AL AJILLO CON ENSALADA (lechuga, maíz y tomate)</li> <li>·FRUTA Y LECHE <b>LC.</b>(SIN LECHE)</li> </ul>	
MARTES		<ul style="list-style-type: none"> <li>·ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON CODILLO <b>LG.</b>COLIFLOR CON PATATAS</li> <li>·MERLUZA ADOBADA EN TIRAS CON ENSALADA MIXTA <b>P.</b>SAN JACOBO</li> <li>·FRUTA Y LECHE <b>LC.</b>(SIN LECHE)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·JUDIAS PINTAS CON ARROZ <b>LG.</b>BROCOLI CON JAMON</li> <li>·LACON A LA GALLEGA CON ENSALADA DE COLORES (lechuga, maíz, pimiento y tomate)</li> <li>·FRUTA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·LENTEJAS CON ACELGAS Y CODILLO <b>LG.</b>ACELGAS REHOGADAS</li> <li>·TORTILLA DE PATATA Y PISTO MANCHEGO</li> <li>·H.JAMONCITOS DE POLLO</li> <li>·FRUTA</li> </ul>	
MIERCOLES		<ul style="list-style-type: none"> <li>·JUDIAS VERDES CON JAMON Y TOMATE</li> <li>·FILETE DE POLLO EMPANADO CON PATATAS FRITAS</li> <li>·FRUTA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>MENU GASTRONOMICO ANDALUZIA</b></li> <li>·ARROZ A LA ANDALUZA</li> <li>·BIENMESABE CON ENSALADA <b>P.</b>CROQUETAS</li> <li>·FRUTA Y LECHE <b>LC.</b>(SIN LECHE)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA</li> <li>·FILETE DE LIMANDA CON ENSALADA VERDE (lechuga, aceitunas y pimiento), <b>P.</b> SAJONIA</li> <li>·FRUTA Y LECHE <b>LC.</b>(SIN LECHE)</li> </ul>	
JUEVES		<ul style="list-style-type: none"> <li>·PATATAS GUIADAS CON MAGRO Y VERDURAS</li> <li>·TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA <b>H.</b>HAMBURGUESA DE POLLO</li> <li>·FRUTA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·LENTEJAS CON CHORIZO <b>LG.</b>MENESTRA</li> <li>·ABADEJO CON TOMATE <b>P.</b>MAGRO CON TOMATE</li> <li>·FRUTA Y LECHE <b>LC.</b>(SIN LECHE)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·SOPA DE COCIDO <b>LG.</b>REPOLLO REHOGADO</li> <li>·COCIDO COMPLETO (garbanzos, morcillo, codillo, chorizo, gallina, zanahoria, repollo y patata) <b>LG.</b>POLLO Y MORCILLO</li> <li>·FRUTA</li> </ul>	
VIERNES		<ul style="list-style-type: none"> <li>·ARROZ CON VERDURAS</li> <li>·CAZON A LA ANDALUZA CON ENSALADA MIXTA <b>P.</b>SALCHICHAS</li> <li>·YOGUR <b>LC.</b>YOGUR DE SOJA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES</li> <li>·TORTILLA FRANCESA CON ATUN Y ENSALADA MIXTA <b>P.</b>(SIN ATUN), <b>H.</b>PAVO BRASEADO</li> <li>·YOGUR <b>LC.</b>YOGUR DE SOJA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>·POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS Y BACALAO <b>P.</b>(SIN BACALAO), <b>LG.</b>ESPINACAS</li> <li>·HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA MIXTA<b>(ALERGIAS)</b> FILETE POLLO</li> <li>·NATILLAS DE VAINILLA <b>LC.</b>GELATINA</li> </ul>	

\*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).