



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 lácteos 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	ENERGIA(Kcal)	PROTEINAS(g)	H. CARBONO	LIPIDOS	AGS	CALCIO	HIERRO	VITA A
% RECOMENDADO A APORTAR POR LA COMIDA DEL MEDIODIA	2000	36				800	9	400
30-35%	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		·ESPIRALES DE COLORES CON QUESO Y TOMATE LC. (SIN LECHE) ·HAMBURGUESA DE TERNERA CON ENSALADA VERDE ·FRUTA	·LASAÑA NAPOLITANA (ALERGIAS) MACARRONES NAPOLITANA ·LENGUADINA A LA ROMANA Y ENSALADA MIXTA CON REMOLACHA P. POLLO ·FRUTA Y LECHE LC. (SIN LECHE) 	·CREMA DE PUERROS ·ESCALOPE DE CERDO AL AJILLO CON ENSALADA (lechuga, maíz y tomate) ·FRUTA Y LECHE LC. (SIN LECHE) 	
MARTES		KCAL-813,P-35.9.,HC-89,L-32.7,AGS-9.3,C-126,H-5.9,VIT.A-201 ·ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON CODILLO LG. COLIFLOR CON PATATAS ·MERLUZA ADOBADA EN TIRAS CON ENSALADA MIXTA P. SAN JACOBO ·FRUTA Y LECHE LC. (SIN LECHE) 	KCAL-873,P-52.5.,HC-80.3,L-36.3,AGS-12.8,C-465,H-5,VIT.A-226 ·JUDIAS PINTAS CON ARROZ LG. BROCOLI CON JAMON ·LACON A LA GALLEGA CON ENSALADA DE COLORES (lechuga, maíz, pimiento y tomate) ·FRUTA	KCAL-680,P-31.8.,HC-67.3,L-29.7,AGS-8.5,C-292,H-4.6,VIT.A-409 ·LENTEJAS CON ACELGAS Y CODILLO LG. ACELGAS REHOGADAS ·TORTILLA DE PATATA Y PISTO MANCHEGO H. JAMONCITOS DE POLLO ·FRUTA	
MIERCOLES		KCAL-709,P-40.1.,HC-67.7,L-25.5.,AGS-7,C-329,H-8.9,VIT.A-389 ·JUDIAS VERDES CON JAMON Y TOMATE ·FILETE DE POLLO EMPANADO CON PATATAS FRITAS ·FRUTA	KCAL-801,P-34.6,HC-94.7,L-28,AGS-4.8,C-165,H-10.2,VIT.A-264 MENU GASTRONOMICO ANDALUCIA ·ARROZ A LA ANDALUZA ·BIENMESABE CON ENSALADA P. CROQUETAS ·FRUTA Y LECHE LC. (SIN LECHE) 	KCAL-662,P-31.5,HC-79.3,L-19.9,AGS-3.8,C-156,H-10.7,VIT.A-316 ·ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA ·FILETE DE LIMANDA CON ENSALADA VERDE (lechuga, aceitunas y pimiento), P. SAJONIA ·FRUTA Y LECHE LC. (SIN LECHE) 	
JUEVES		KCAL-519,P-22,HC-44.1,L-26.3,AGS-5,C-125,H-3.3,VIT.A-83.1 ·PATATAS GUISADAS CON MAGRO Y VERDURAS ·TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA H. HAMBURGUESA DE POLLO ·FRUTA	KCAL-837,P-34.4,HC-93.9,L-34.5,AGS-8.6,C-259,H-3.9,VIT.A-426 ·CREMA DE CALABACIN CON PICATOSTES ·LOMO ADOBADO CON PATATAS FRITAS ·FRUTA Y LECHE LC. (SIN LECHE) 	KCAL-860,P-41.6,HC-103,L-29.2,AGS-7.4,C-268,H-4.9,VIT.A-198 ·SOPA DE COCIDO LG. REPOLLO REHOGADO ·COCIDO COMPLETO (garbanzos, morcillo, codillo, chorizo, gallina, zanahoria, repollo y patata) LG. POLLO Y MORCILLO ·FRUTA	
VIERNES		KCAL-754,P-41,HC-97.8,L-21.4,AGS-5.4,C-252,H-3.2,VIT.A-336 ·ARROZ CON VERDURAS ·CAZON A LA ANDALUZA CON ENSALADA MIXTA P. SALCHICHAS ·YOGUR LC. YOGUR DE SOJA 	KCAL-616,P-30.5,HC-53.9,L-30.1,AGS-7.7,C-317,H-5.2,VIT.A-840 ·CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES ·TORTILLA FRANCESA CON ATUN Y ENSALADA MIXTA P. (SIN ATUN), H. PAVO BRASEADO ·YOGUR LC. YOGUR DE SOJA 	KCAL-671,P-33.2,HC-64,L-28.6,AGS-5.9,C-265,H-7,VIT.A-259 ·POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS Y BACALAO P. (SIN BACALAO), LG. ESPINACAS ·HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA MIXTA (ALERGIAS) FILETE POLLO ·NATILLAS DE VAINILLA LC. GELATINA 	

*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).