

MENUS ABRIL 2018

(ALERGIAS E INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS)

EN TODAS LAS ALERGIAS SUSTITUCIÓN DE ALIMENTO NO PERMITIDO POR OTRO TOLERABLE. PAN DIARIO LECHE OPCIONAL

LEGUMBRES- arroz ó verduras LACTOSA-alimentos sin lácteo y postres sin lactosa ó fruta
 PESCADO- pollo, ternera, huevo ó cerdo HUEVO-alimentos sin rebozado a la plancha
 CELIACOS- alimentos exentos de gluten Salsas ,rebozados, empanados ni leche ni huevo (plancha, horno ó frito)
 Estos menús pueden contener los siguientes alérgenos: gluten, crustáceos, huevo, pescado, moluscos, altramucos, cacahuetes, apio, sésamo, sulfitos, leche, sésamo, frutos secos y soja".
 Las fichas descriptivas de los platos elaborados en el centro se encuentran a su disposición en la cocina o poniéndose en contacto con nosotros.

TABLA COMPARATIVA COMPARATIVE TABLE		ENERGIA(Kcal)	PROTEINAS(g)	H. CARBONO	LIPIDOS	AGS	CALCIO	HIERRO	VITA
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		708	34	75.4	27	7.8	227	6.4	359
% OFERTADO POR SARECO		35	94				28	71	90



	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
LUNES	<p>SEMANA SANTA HOLY WEEK</p>	<p>·LASAÑA NAPOLITANA (ALERGIAS)ESPAGUETIS NAPOLITANA</p> <p>·MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES Y GAMBAS P.MAGRO CON TOMATE</p> <p>·FRUTA</p>	<p>·COLIFLOR CON BECHAMEL</p> <p>·LOMO ADOBADO CON PATATAS FRITAS</p> <p>·FRUTA Y LECHE LC.(SIN LECHE)</p>	<p>·CREMA HORTELANA (acelgas, zanahoria, calabacín, puerro y patata)</p> <p>·CHULETA DE SAJONIA CON ENSALADA</p> <p>·FRUTA</p>	
MARTES	<p>·MACARRONES CON CHORIZO Y TOMATE</p> <p>·ALBONDIGAS DE TERNERA CON VERDURAS Y PATATAS</p> <p>·MELOCOTON EN ALMIBAR</p>	<p>·JUDIAS PINTAS ESTOFADAS LG.MENESTRA</p> <p>·TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE COLORES (lechuga, tomate y maíz), H.CINTA DE LOMO</p> <p>·FRUTA Y LECHE LC.(SIN LECHE)</p>	<p>·PAELLA MIXTA DE MAGRO Y VERDURAS</p> <p>·ABADEJO A LA GALLEGA CON ENSALADA (lechuga, tomate y aceitunas), P.SALCHICHAS</p> <p>·FRUTA</p>	<p>·LENTEJAS CON MORCILLA LG.JUDIAS VERDES CON JAMON</p> <p>·CAZON ADOBADO CON ENSALADA P.CROQUETAS</p> <p>·FRUTA Y LECHE LC.(SIN LECHE)</p>	
MIERCOLES	<p>·LENTEJAS CON VERDURAS LG.SALTEADO DE VERDURAS</p> <p>·LIMANDA A LA ROMANA CON ENSALADA MIXTA H.(SIN HUEVO),P.PAVO PLANCHA</p> <p>·FRUTA Y LECHE LC.(SIN LECHE)</p>	<p>·CREMA PARMANTIER (patata, puerro y cebolla)</p> <p>·ESTOFADO DE PAVO CON ZANAHORIA BABY</p> <p>·FRUTA</p>	<p>MENU DE CATALUÑA</p> <p>·JUDIAS CON BUTIFARRA LG.BROCOLI CON JAMON</p> <p>·FRICANDO DE TERNERA EN SALSA CON CHAMPIÑONES</p> <p>·NATILLAS DE VAINILLA LC.GELATINA</p>	<p>·ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS</p> <p>·TORTILLA PAISANA CON ENSALADA H.HAMBURGUESA</p> <p>·FRUTA</p>	
JUEVES	<p>·JUDIAS VERDES CON JAMON Y TOMATE</p> <p>·FILETE DE POLLO AL AJILLO CON PATATAS FRITAS</p> <p>·FRUTA</p>	<p>·FIDEUA DE VERDURAS</p> <p>·BACALAO CON TOMATE P.SAN JACOBO</p> <p>·FRUTA Y LECHE LC.(SIN LECHE)</p>	<p>·SOPA DE AVE CON FIDEOS</p> <p>·FILETE DE POLLO EMPANADO CON ENSALADA DE MAIZ</p> <p>·FRUTA</p>	<p>·CARACOLAS CON TOMATE Y QUESO</p> <p>·FILETE DE MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA P.FILETE DE TERNERA</p> <p>·FRUTA Y LECHE LC.(SIN LECHE)</p>	
VIERNES	<p>·SOPA DE COCIDO LG.REPOLLO REHOGADO</p> <p>·COCIDO COMPLETO (garbanzos, morcillo, codillo, chorizo, gallina, zanahoria, repollo y patata) LG.POLLO Y MORCILLO</p> <p>·GELATINA</p>	<p>·LENTEJAS CON ACELGAS</p> <p>·LACON CON PATATAS</p> <p>·YOGUR LC.YOGUR DE SOJA</p>	<p>·GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS LG.ACELGAS CON TOMATE</p> <p>·LIMANDA MENIER CON ENSALADA VERDE (lechuga, pimienta y aceituna), P.ESCALOPE</p> <p>·FRUTA Y LECHE LC.(SIN LECHE)</p>	<p>·SOPA DE COCIDO LG.REPOLLO REHOGADO</p> <p>·COCIDO COMPLETO (garbanzos, morcillo, codillo, chorizo, gallina, zanahoria, repollo y patata) LG.POLLO Y MORCILLO</p> <p>·YOGUR BEBIBLE LC.YOGUR DE SOJA</p>	

*KCAL=KILOCALORIAS (KILOCALORIES), P=PROTEINAS (PROTEINS), LP=LIPIDOS (LIPIDS), HC=HIDRATOS DE CARBONO (CARBOHYDRATES), C=CALCIO (CALCIUM), H=HIERRO (IRON), VIT=VITAMINA-A (VITAMIN-A), AGS=ACIDOS GRASOS SATURADOS (MONOUNSATURATED FATTY ACIDS).