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, altramuces, 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	VIT.A
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

CONTIENE GLUTEN · CRUSTÁCEOS · HUEVOS · PESCADO · CACAHUETES · SOJA · LÁCTEOS · FRUTOS DE CÁSCARA · APIO · MOSTAZA · GRANOS DE SESAMO · DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS · MOLUSCOS · ALTRAMUCES

	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	***SEMANA SANTA*** *HOLY WEEK*	·LASAÑA NAPOLITANA (ALERGIAS)ESPAGUETIS NAPOLITANA ·MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES Y GAMBAS P.MAGRO CON TOMATE ·FRUTA	·COLIFLOR CON BECHAMEL ·LOMO ADOBADO CON PATATAS FRITAS ·FRUTA Y LECHE LC.(SIN LECHE)	·CREMA HORTELANA (acelgas, zanahoria, calabacín, puerro y patata) ·CHULETA DE SAJONIA CON ENSALADA ·FRUTA		MONDAY
		KCAL-859,P-48.5.,HC-70.1,L-40.9,AGS-15.8,C-315,H-6.4,VIT.A-178	KCAL-678,P-31.3.,HC-51.6,L-36.1,AGS-12.2,C-241,H-5.1,VIT.A-79	KCAL-777,P-27.6,HC-54.4,L-48.3,AGS-13.4,C-133,H-4.7,VIT.A-524		
MARTES	·MACARRONES CON CHORIZO Y TOMATE ·ALBONDIGAS DE TERNERA CON VERDURAS Y PATATAS ·MELOCOTON EN ALMIBAR	·JUDIAS PINTAS ESTOFADAS LG.MENESTRA ·TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE COLORES (lechuga, tomate y maíz), H.CINTA DE LOMO ·FRUTA Y LECHE LC.(SIN LECHE)	·PAELLA MIXTA DE MAGRO Y VERDURAS ·ABADEJO A LA GALLEGA CON ENSALADA (lechuga, tomate y aceitunas), P.SALCHICHAS ·FRUTA	·LENTEJAS CON MORCILLA LG.JUDIAS VERDES CON JAMON ·CAZON ADOBADO CON ENSALADA P.CROQUETAS ·FRUTA Y LECHE LC.(SIN LECHE)		TUESDAY
	KCAL-790,P-38,HC-94.6,L-27.1,AGS-8.6,C-83.4,H-5.8,VIT.A-238	KCAL-715,P-37.7,HC-83.9,L-19,AGS-5.8,C-358,H-10.6,VIT.A-534	KCAL-904,P-47.6.,HC-105,L-31,AGS-6.2,C-138,H-5.2,VIT.A-239	KCAL-838,P-54.3,HC-81.9,L-28.6,AGS-7.7,C-306,H-10.2,VIT.A-325		
MIERCOLES	·LENTEJAS CON VERDURAS LG.SALTEADO DE VERDURAS ·LIMANDA A LA ROMANA CON ENSALADA MIXTA H.(SIN HUEVO),P.PAVO PLANCHA ·FRUTA Y LECHE LC.(SIN LECHE)	·CREMA PARMANTIER (patata, puerro y cebolla) ·ESTOFADO DE PAVO CON ZANAHORIA BABY ·FRUTA	MENU DE CATALUÑA ·JUDIAS CON BUTIFARRA LG.BROCOLI CON JAMON ·FRICANDO DE TERNERA EN SALSA CON CHAMPIÑONES ·NATILLAS DE VAINILLA LC.GELATINA	·ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS ·TORTILLA PAISANA CON ENSALADA H.HAMBURGUESA ·FRUTA		WEDNESDAY
	KCAL-767,P-47.5.,HC-79,L-24.9,AGS-6,C-298,H-9.6,VIT.A-273	KCAL-597,P-28.5,HC-73.1,L-19.4,AGS-4.1,C-175,H-5.4,VIT.A-818	KCAL-715,P-37.1.,HC-72.9,L-25.4,AGS-6.6,C-272,H-8.8,VIT.A-494	KCAL-602,P-29.3,HC-51.1,L-29.9,AGS-9,C-53.6,H-4.7,VIT.A-134		
JUEVES	·JUDIAS VERDES CON JAMON Y TOMATE ·FILETE DE POLLO AL AJILLO CON PATATAS FRITAS ·FRUTA	·FIDEUA DE VERDURAS ·BACALAO CON TOMATE P.SAN JACOBO ·FRUTA Y LECHE LC.(SIN LECHE)	·SOPA DE AVE CON FIDEOS ·FILETE DE POLLO EMPANADO CON ENSALADA DE MAIZ ·FRUTA	·CARACOLAS CON TOMATE Y QUESO ·FILETE DE MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA P.FILETE DE TERNERA ·FRUTA Y LECHE LC.(SIN LECHE)		THURSDAY
	KCAL-519,P-22.,HC-44.1,L-26.3,AGS-5,C-125,H-3.3,VIT.A-83.1	KCAL-764,P-40.8,HC-95.8,L-21.8,AGS-5.5,C-259,H-4,VIT.A-134	KCAL-558,P-27.4.,HC-60,L-21.7,AGS-4.7,C-75.5,H-3.2,VIT.A-113	KCAL-801,P-36.4,HC-102,L-25.5,AGS-6.6,C-286,H-4.3,VIT.A-230		
VIERNES	·SOPA DE COCIDO LG.REPOLLO REHOGADO ·COCIDO COMPLETO (garbanzos, morcillo, codillo, chorizo, gallina, zanahoria, repollo y patata) LG.POLLO Y MORCILLO ·GELATINA	·LENTEJAS CON ACELGAS ·LACON CON PATATAS ·YOGUR LC.YOGUR DE SOJA	·GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS LG.ACELGAS CON TOMATE ·LIMANDA MENIER CON ENSALADA VERDE (lechuga, pimiento y aceituna), P.ESCALOPE ·FRUTA Y LECHE LC.(SIN LECHE)	·SOPA DE COCIDO LG.REPOLLO REHOGADO ·COCIDO COMPLETO (garbanzos, morcillo, codillo, chorizo, gallina, zanahoria, repollo y patata) LG.POLLO Y MORCILLO ·YOGUR BEBIBLE LC.YOGUR DE SOJA		FRIDAY
	KCAL-641,P-31.1.,HC-68.8,L-23.5,AGS-8,C-162,H-7.3,VIT.A-244	KCAL-855,P-43,HC-85,L-36.4,AGS-9.2,C-252,H-10.4,VIT.A-172	KCAL-745,P-48.,HC-81.3,L-22,AGS-5.1,C-349,H-7.6,VIT.A-426	KCAL-905,P-35.8,HC-102,L-35.3,AGS-14.6,C-217,H-8,VIT.A-336		

***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*).