

MENUS OCTUBRE 2016

EN TODAS LAS ALENGIAS SUSTITUCIÓN DE ALIMENTO NO PERMITIDO POR OTRO TOLERABLE PAN DIARIO LECHE OPCIONAL
 LEGUMBRES- arroz ó verduras
 PESCADO- pollo, ternera, huevo ó cerdo
 LACTOSA- alimentos sin rebozado a la plancha
 HUEVO- alimentos sin rebozado a la plancha
 CELIACOS- alimentos exentos de gluten
 Estos menús pueden contener los siguientes alérgenos: gluten, crustáceos, huevo, pescado, moluscos, difrómicos, cacahuetes, ajo, sésamo, sésamo, 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 pidiéndose en contacto con nosotros.

TABLA COMPARATIVA COMPARATIVE TABLE

INGESTA DIARIA RECOMENDADA PARA NIÑOS/AS DE 6-9 AÑOS	ENERGÍA(Kcal)	PROTEÍNAS(g)	H. CARBONO	LIPIOS	ASÍ	CALCIO	HIERRO	VIT. A
% RECOMENDADO A APORTAR POR LA COMIDA DEL MEDIODÍA	2000	36						400
MEDIA MENSUAL	30-33%	35%						35%
% OBTENIDO POR SARECO	730	36,2	73,4	29,7	8,7	218	6,3	212
	37	101						88

CURIOSIDADES: EN EL MES DE OCTUBRE DE LA SOMBRRA HUYE, PERO SI SALES AL SOL, CUIDADO CON LA INSOLACION.

SEMANA DEL / WEEK FROM: 3 AL 7

SEMANA DEL / WEEK FROM: 10 AL 14

SEMANA DEL / WEEK FROM: 17 AL 21

SEMANA DEL / WEEK FROM: 24 AL 28

L U N E S	<ul style="list-style-type: none"> ESPAQUETIS CARBONARA CARBONARA SPAGUETTI LENGUADO A LA ROMANA CON ENSALADA SOLE COVERED WITH BUTTER AND SALAD FRUTA Y LECHE FRUIT AND MILK 	<ul style="list-style-type: none"> LASAÑA MILANESA WIENER SCHNITZEL LASAGNE CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON VERDURAS REHOGADAS GRIDDLE MARINATED LOIN OF PORK WITH SAUTE VEGETABLES FRUTA Y LECHE FRUIT AND MILK 	<ul style="list-style-type: none"> CARACOLAS CON BONITO PIEPES WITH TUNA CHULETA DE SAONIA Y ENSALADA CON MAIZ SAXONY CHOP AND SALAD WITH MAIZE FRUTA Y LECHE FRUIT AND MILK 	<ul style="list-style-type: none"> CREMA DE ESPINACAS CON PICATOSTES SPINACHES CREAM WITH CROUTONS HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATAS FRITAS BEEF HAMBURGER WITH CHIPS FRUTA FRUIT
M A R T E S	<ul style="list-style-type: none"> CREMA HORTIELANA GARDEN CREAM FILETE DE TERNERA EN SALSA CON CHAMPIÑONES BEEF STEAK IN SAUCE WITH MUSHROOMS FRUTA FRUIT 	<p>FESTIVO PUBLIC HOLIDAY</p>	<ul style="list-style-type: none"> JUDIAS PINTAS CON CHORIZO RED BEANS WITH CHORIZO TORTILLA ESPAÑOLA CON PISTO MANACHEGO SPANISH OMELETTE WITH PATATOUUILLE FRUTA FRUIT 	<ul style="list-style-type: none"> PATATAS EN SALSA VERDE POTATOES IN GREEN SAUCE POLLO ASADO EN SU JUGO CON ENSALADA MIXTA ROAST CHICKEN IN AUJUS WITH MIXED SALAD NATILLAS DE VAINILLA VANILLA CUSTARD
J U E V E S	<ul style="list-style-type: none"> JUDIAS BLANCAS CON REPOLLO Y CHORIZO WHITE BEANS WITH CABBAGE AND CHORIZO TORTILLA DE CALABACIN Y ENSALADA CON MANZANA COURGETTE OMELETTE AND SALAD WITH APPLE HELADO ICE CREAM 	<ul style="list-style-type: none"> COLIFLOR GRATINADA CAULIFLOWER AU GRATIN MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES Y HUEVO COCIDO HAKE IN GREEN SAUCE WITH PEAS AND BOILED EGG FRUTA FRUIT 	<ul style="list-style-type: none"> ARROZ CREMOSO CON BECHAMEL Y BACON CREAMY RICE WITH WHITE SAUCE AND BACON CAZON ADOBADO CON ENSALADA MARINATED DOGFISH WITH SALAD HELADO ICE CREAM 	<ul style="list-style-type: none"> ARROZ CON SALCHICHAS Y TOMATE RICE WITH SAUSAGES AND TOMATO SAUCE FILETE DE SALMON AL HORNO CON CEBOLLA POCHADA BAKED SALMON FILET WITH ONION FRUTA FRUIT
I B E R C O L E S	<ul style="list-style-type: none"> PAELLA VALENCIANA VALENCIAN PAELLA BACALAO CON TOMATE CODFISH WITH TOMATO SAUCE FRUTA FRUIT 	<ul style="list-style-type: none"> SOPIA DE COCIDO STEM SOUP CORDERO ESTOFADO CON PURE DE PATATA STEWED LAMB WITH MASHED POTATOE YOGUR YOGURT 	<ul style="list-style-type: none"> GARBANZOS GUISADOS STEWED CHIK-PEAS SARDINILLA CON CALABACIN REBOZADO SARDINE WITH BOLLED IN BATTER COURGETTE YOGUR YOGURT 	<ul style="list-style-type: none"> COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, codillo, chorizo, gallina, zanahoria, repollo y patata) CHICK-PEA STEW(beans, chorizo, ham knuckle, chicken, carrot, cabbage and potato) YOGUR YOGURT
Y I B E R N E S	<ul style="list-style-type: none"> COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, codillo, chorizo, gallina, zanahoria, repollo y patata) CHICK-PEA STEW(beans, chorizo, ham knuckle, chicken, carrot, cabbage and potato) YOGUR YOGURT 	<ul style="list-style-type: none"> SOPIA DE COCIDO STEM SOUP CORDERO ESTOFADO CON PURE DE PATATA STEWED LAMB WITH MASHED POTATOE YOGUR YOGURT 	<ul style="list-style-type: none"> GARBANZOS GUISADOS STEWED CHIK-PEAS SARDINILLA CON CALABACIN REBOZADO SARDINE WITH BOLLED IN BATTER COURGETTE YOGUR YOGURT 	<ul style="list-style-type: none"> COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, codillo, chorizo, gallina, zanahoria, repollo y patata) CHICK-PEA STEW(beans, chorizo, ham knuckle, chicken, carrot, cabbage and potato) YOGUR YOGURT

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