



MENUS JUNIO 2017

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	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	764	36.9	74	33.1	10.3	290	6.2	353
% OFERTADO POR SARECO	38	103				36	69	88

En iconografía, a Junio se le representa bajo la figura de un joven desnudo que señala con el dedo un reloj solar para dar a entender que el sol empieza a bajar y teniendo en la mano una antorcha encendida como símbolo de los calores de la estación.

	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	
L U N E S		<ul style="list-style-type: none"> ·ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHAS <i>RICE WITH TOMATE SAUCE AND SAUSAGES</i> ·HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA <i>VILLARROY EGG WITH SALAD</i> ·FRUTA Y LECHE <i>FRUIT AND MILK</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ·LASAÑA NAPOLITANA <i>NAPOLITAN LASAGNE</i> ·FILETE DE LIMANDA CON ENSALADA <i>DAB FILLET WITH SALAD</i> ·FRUTA Y LECHE <i>FRUIT AND MILK</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ·SOPA DE PICADILLO <i>MINCMEAT SOUP</i> ·CHULETA DE SAJONIA CON PATATAS FRITAS <i>SAXONY WITH CHIPS</i> ·FRUTA Y LECHE <i>FRUIT AND MILK</i> 	M O N D A Y
M A R T E S		<ul style="list-style-type: none"> ·ENSALADA DE GARBANZOS (bonito, huevo cocido y zanahoria) <i>CHICK-PEA SALAD (tuna, boiled egg and carrot)</i> ·MERLUZA A LA ROMANA CON CALABACIN REBOZADO <i>HAKE COVERED WITH BUTTER WITH COURGETTE ROLLED IN BATTER</i> ·FRUTA <i>FRUIT</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ·LENTEJAS CON CHORIZO <i>LENTILS WITH CHORIZO</i> ·TORTILLA DE PATATA CON PISTO MANCHEGO <i>POTATOE OMELETTE WITH RATATOUILLE</i> ·FRUTA <i>FRUIT</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ·JUDIAS BLANCAS <i>WHITE BEANS</i> ·FRITURA DE PESCADO VARIADA CON ENSALADA <i>VARIED FRIED FISH WITH SALAD</i> ·FRUTA <i>FRUIT</i> 	T U E S D A Y
M I E R C O L E S		<ul style="list-style-type: none"> ·PURE DE VERDURAS <i>VEGETABLES PUREE</i> ·JAMON ASADO A LA PIÑA CON PATATAS <i>ROAST HAM WITH PINEAPPLE WITH POTATOES</i> ·HELADO <i>ICE CREAM</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ·ENSALADA DE VERANO (lechuga, patata, palitos de cangrejo, tomate y huevo cocido) <i>SUMMER SALAD (lettuce, potatoe, crab sticks, tomato and boiled egg)</i> ·JAMONCITOS DE POLLO CON CHAMPIÑONES <i>CHICKEN LEGS WITH MUSHROOMS</i> ·HELADO <i>ICE CREAM</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ·LAZOS CON TOMATE Y QUESO <i>BOWS WITH TOMATO SAUCE AND CHEESE</i> ·TORTILLA FRANCESA CON ATUN Y ENSALADA <i>FRENCH OMELETTE WITH TUNA AND SALAD</i> ·MACEDONIA DE FRUTAS <i>FRUIT SALAD</i> 	W E D N E S D A Y
J U E V E S	<ul style="list-style-type: none"> ·CREMA DE CALABACIN Y VERDURAS <i>COURGETTE AND VEGETABLES CREAM</i> ·MAGRO DE CERDO CON TOMATE <i>LOIN OF PORK WITH TOMATO SAUCE</i> ·FRUTA <i>FRUIT</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ·ESPAGUETIS A LA MILANESA <i>WIENER SCHNITZEL SPAGUETTI</i> ·CAZON ADOBADO CON ENSALADA <i>DOGFISH MARINATED WITH SALAD</i> ·FRUTA <i>FRUIT</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ·CREMA DE ESPINACAS CON PICATOSTES <i>SPINACHS CREAM WITH CROUTONS</i> ·PAVO EN PEPITORIA CON PATATAS <i>FRICASSEE TURKEY WITH POTATOES</i> ·FRUTA <i>FRUIT</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ·HAMBURGUESA COMPLETA CON PATATAS CHIPS (pan, carne, lechuga, tomate, queso y kétchup) <i>COMPLETE HAMBURGUER WITH CHIPS (bread, meat, lettuce, tomato, cheese and ketchup)</i> ·CONO DE HELADO / REFRESCO <i>ICE CREAM CONE / SOFTDRINK</i> 	T H U R S D A Y
V I E R N E S	<ul style="list-style-type: none"> ·SOPA DE AVE <i>POULTRY SOUP</i> ·HALIBUT A LA MARINERA CON PATATAS DADO <i>MARINIERE HALIBUT WITH FRIED POTATOES</i> ·YOGUR <i>YOGURT</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ·JUDIAS VERDES CON JAMON <i>GREEN BEANS WITH HAM</i> ·ESCALOPE DE CERDO EMPANADO CON PATATAS FRITAS <i>BREADED PORK SCALLOP WITH CHIPS</i> ·YOGUR <i>YOGURT</i> 	<ul style="list-style-type: none"> ·PAELLA VALENCIANA <i>VALENCIAN PAELLA</i> ·FILETE DE FOGONERO CON ENSALADA <i>STOCKER FILLET WITH SALAD</i> ·YOGUR <i>YOGURT</i> 		F R I D A Y

*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).