

Servicio de comedor Menús mes de Septiembre

	LUNES 2-sep.	MARTES 3-sep.	MIÉRCOLES 4-sep.	JUEVES 5-sep.	VIERNES 6-sep.
Primer plato	No lectivo	No lectivo	Ensalada mixta 14 Magro con tomate y arroz	Crema fría de zanahoria - Pollo asado con patatas al horno	Gazpacho 2,14 Cazón rebozado con ensalada 2,4,5,14
Principal Línea 1	No lectivo	No lectivo	Schnitzel de pollo con puré de patatas 2,4,7 Fruta de temporada -	Ñoquis de patatas con verduras y salsa de champiñones 2,7,9,13,15 Fruta de temporada -	Pizza de verduras, mozzarella y hojas de espinacas 2,4,7,10,11,12,13,15 Yogurt 7
Principal Línea 2	No lectivo	No lectivo	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 819 34,9 8,6 101 16 20,4 1,1 10,8 545 18,8 3,3 52 14,6 39,2 1,1 7,1	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 454 21,7 4,7 34,5 18,2 29,3 1 6,7 758 39,3 10,3 76 16,4 24,5 1,8 8,4	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 539 25,5 5,5 38,2 9,5 38,5 1,3 3,6 685 33,1 10 67,6 11,4 26,3 1,6 6,1
Postre	No lectivo	No lectivo	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt
Línea 1					
Línea 2					
Primer plato	Crema fría de tomate y albahaca Filete de Sajonia con puré de patata y chucrut 7,9,13,15	Ensalada de lechuga con pepino y maíz 14 Canelones de carne con bechamel 2,4,7,13,15	Coditos con salsa de tomate 2,4,9,13,15 Merluza rebozada con ensalada 2,4,5,14	Ensalada caprese (tomate, mozzarella y albahaca) 7,14	Rollitos de primavera 2,13,15
Principal Línea 1	Filete de Sajonia con puré de patata y chucrut 7,9,13,15	Canelones de carne con bechamel 2,4,7,13,15	Merluza rebozada con ensalada 2,4,5,14	Garbanzos salteados con ternera 15	Pollo a la plancha con ensalada 14
Principal Línea 2	Pan de pita con carne mechada 2,4,7,13,15	Espinacas a la crème con huevo 2,4,7	Hamburguesa (sin pan) de ternera con patatas -	Bratwurst con salsa de curry y patatas 1,2,4,5,7,9,10,13,14,15	Arroz con verduritas, huevo revuelto y pimienta negra 4,13,15
Postre	Fruta de temporada -	Fruta de temporada -	Fruta de temporada -	Fruta de temporada -	Yogurt 7
Línea 1	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 634 29,6 9,25 68 18,9 24 2,5 8,3 435 20,6 7,2 41,3 17,9 20,1 1,6 7,4	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 634 29,6 9,25 68 18,9 24 2,5 8,3 435 20,6 7,2 41,3 17,9 20,1 1,6 7,4	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 549 17 5,53 68,3 18,5 31,1 1,5 8,33 676 32,6 11,6 67,6 15,9 28,2 2,5 7,33	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 588 24,8 6,8 85,2 17 36,2 1,2 16,3 533 31,8 10,2 25,1 19,2 35,7 1,4 5,4	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 584 28,8 9,2 37,4 14,9 47 2 7,1 710 33,3 9,8 83,9 19,5 20,9 1,3 6,8
Línea 2					
Primer plato	Guisantes salteados 15 Bratwurst con patatas 7,9,13,15	Crema de puerros - Arroz a la cubana 4	Gazpacho 2,14 Lomo asado con puré de patatas 7	Judías verdes rehogadas 15 Hackbraten (Pastel de carne) con salsa de pimientos y arroz 2,4,7,9	Crema de calabacín - Calamares a la romana con ensalada 2,4,7,8,14
Principal Línea 1	Bratwurst con patatas 7,9,13,15	Arroz a la cubana 4	Lomo asado con puré de patatas 7	Hackbraten (Pastel de carne) con salsa de pimientos y arroz 2,4,7,9	Calamares a la romana con ensalada 2,4,7,8,14
Principal Línea 2	Ensalada César con pechuga de pollo a la parrilla 2,4,5,7,9,13,14,15	Panecillo con Frikadelle, lechuga y rabanitos 2,4,7,9,12,13,14,15	Pisto manchego con arroz salvaje y huevo frito 4	Pasta con verduras y albahaca 2,4,9,13,15	Paella con pollo y verduras 15
Postre	Fruta de temporada -	Fruta de temporada -	Yogurt 7	Fruta de temporada -	Fruta de temporada -
Línea 1	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 646 18,9 4,6 73,4 12,8 47,3 1,9 20,1 858 43,1 9,2 78,4 14,7 40 2,49 18,3	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 702 30,6 5,4 89,1 12,7 16,4 1,5 6,9 698 36,9 10,7 65,6 14,1 24,7 2,9 7,3	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 497 25,2 6,8 31,9 8,8 34,4 1,5 3,2 684 25,3 7,6 89,2 12 20,7 1,2 4,2	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 842 60 24,2 47,1 21,5 28,5 2,7 9,3 554 17,9 2,8 78 19,4 17,3 0,5 12,9	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 565 37,6 5,6 32,5 13,4 22,5 0,8 6 629 20,7 3,8 86,4 15,4 19 0,6 7,2
Línea 2					
Primer plato	Gazpacho 2,14 Palitos de pescado rebozado con ensalada 2,3,5,7,8,9,13,14,15	Ensalada mixta 14 Pasta boloñesa 2,4,9,13,15	Brócoli salteado - Pollo en salsa (Hühnerfrikasse) con verduras y arroz 2,7,15	Lechuga con pepino y maíz - Ragout de ternera con patatas -	Ensalada de judías blancas 14,15 Cous cous con pavo al curry 1,2,7,9,10,13,14,15
Principal Línea 1	Palitos de pescado rebozado con ensalada 2,3,5,7,8,9,13,14,15	Pasta boloñesa 2,4,9,13,15	Pollo en salsa (Hühnerfrikasse) con verduras y arroz 2,7,15	Ragout de ternera con patatas -	Cous cous con pavo al curry 1,2,7,9,10,13,14,15
Principal Línea 2	Salteado de pollo a la parrilla con verduras y patatas al horno 13,15	Crêpe de jamón y queso con guacamole 2,4,7	Berenjenas rellenas de verduras y quinoa 13,15	Käsespätzle con aros de cebolla 1,2,3,4,5,7,8,9,10,13,15	Nido de pasta con salsa de queso 2,4,7
Postre	Yogurt 7	Fruta de temporada -	Fruta de temporada -	Fruta de temporada -	Fruta de temporada -
Línea 1	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 580 34,9 7,2 38,8 9,1 26,3 2,6 3,6 606 27,7 6,6 58,5 10,4 29,6 1,7 3,8	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 711 38 11,1 61,9 22,3 27,2 1,5 8,9 724 35,3 10,9 65,8 16,7 35 3,8 7,2	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 645 24,8 6,3 64,4 19,4 38,2 1 10,7 463 20,1 2,8 52,6 16 13,7 0,6 10,9	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 631 39,1 9,3 35,2 18,1 32,1 1,3 7 876 30,5 10,3 117 20,1 30 1,4 9,3	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 732 17,7 4,5 100 16,9 40 0,5 19 887 26,3 9,1 125 22,8 33,4 1,1 15,9
Línea 2					
Primer plato	Crema fría de zanahoria - San Jacobo de jamón y queso fundido con lechuga y maíz 1,2,3,4,5,7,8,9,13,14,15				
Principal Línea 1	San Jacobo de jamón y queso fundido con lechuga y maíz 1,2,3,4,5,7,8,9,13,14,15				
Principal Línea 2	Kartoffelpuffer con compota de manzana 2,4				
Postre	Fruta de temporada -				
Línea 1	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 732 54,9 12,3 34,7 18,4 24,2 3 5,3 466 24,6 3,9 49,3 20 8,7 0,9 8,7				
Línea 2					

Tengo en cuenta que el pan servido como acompañamiento en nuestro menú escolar contiene gluten y puede contener trazas de mostaza y soja. En caso de intolerancia o alergia alimentaria, consulte las distintas alternativas para alérgenos e intolerancias en los menús específicos.

Kcal: valor energético; Gra: Grasa total; AcG: Ácidos grasos saturados; Hd: Hidratos de carbono; Azu: Azúcares; Pro: Proteínas; Sal; Fib: Fibra

Valoración nutricional por Dra. Laura Isabel Arranz, dietista-nutricionista de Gana Nutrición.

CÓDIGOS INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS

TIPO	CÓDIGO	Tipo	Código	Tipo	Código	Tipo	Código
Apio	1	Huevos	4	Leche	7	Frutos de cáscara	10
Cereales con gluten	2	Pescado	5	Moluscos	8	Cacahuets	11
Crustáceos	3	Altramuces	6	Mostaza	9	Sésamo	12
						Soja	13
						Sulfitos	14
						Legumbres	15