

	LUNES								MARTES								MIÉRCOLES								JUEVES								VIERNES							
	1-oct.								2-oct.								3-oct.								4-oct.															
Primer plato	-								Judías verdes rehogadas 15								Tomate aliñado con cebollino -								Ensalada de pepino y eneldo 7,9,14								Garbanzos guisados con carne 15							
Principal Línea 1	-								Pasta carbonara 2,4,7,13,15								Paella mixta (con pavo) 3,5,8,15								Bratwurst con puré de patata y chucrut 7,9,13,14,15								Merluza al horno con salsa suave de limón y arroz 5							
Principal Línea 2	-								Empanadillas caseras de verduras y huevo duro con ensalada 2,4,7,14								Espinacas a la crème con huevo 2,4,7								Lentejas guisadas con salchichas 2,4,7,9,13,14,15								Wrap de pollo asado y aguacate 1,2,9,13,15							
Postre	-								Fruta de temporada -								Yogurt 7								Fruta de temporada -								Fruta de temporada -							
Línea 1	Kcal	Gra	AcG	HdC	Azu	Pro	Sal	Fib	Kcal	Gra	AcG	HdC	Azu	Pro	Sal	Fib	Kcal	Gra	AcG	HdC	Azu	Pro	Sal	Fib	Kcal	Gra	AcG	HdC	Azu	Pro	Sal	Fib	Kcal	Gra	AcG	HdC	Azu	Pro	Sal	Fib
Línea 2									848	36,8	10,6	104	18,9	22,5	1,4	7,5	660	27,3	6	80,2	10,9	27,5	0,9	1,9	476	29,1	6,8	26,1	20	26,5	1,2	6,1	726	18,1	3,1	96,7	15,8	41,4	1,7	12,7
									722	34,8	5,6	75,8	16,8	26,8	1,5	10,9	490	28,2	9,7	33,5	12,7	23,6	1,4	4,4	655	32,5	6,3	49,7	15,3	28,8	1,5	20,8	757	24,6	4,6	94,3	17	39,4	2,2	13,9
	7-oct.								8-oct.								9-oct.								10-oct.								11-oct.							
Primer plato	Gaspacho andaluz 2,14								Ensalada de lechuga con tomate y aceitunas 14								Caldo de cocido con fideos 1,2,4,15								Arroz tres delicias 3,4,7,13,14,15								Crema de guisantes con bacon 15							
Principal Línea 1	Hamburguesa (sin pan) de ternera con patatas -								Fideuà con verduras marisco y crustáceos 2,3,4,8,15								Cocido madrileño completo 1,2,4,15								Merluza rebozada con ensalada 2,4,5,14								Lomo asado con puré de patatas 7							
Principal Línea 2	Ensalada César con pechuga de pollo a la parrilla 2,4,5,7,9,13,14,15								Schnitzel de pollo con puré de patatas 2,4,7								Lomo a la plancha con mazorcas de maíz -								Pizza de verduras, mozzarella y hojas de espinacas 2,4,7,10,11,12,13,15								Pasta con pollo y verduras 2,4,15							
Postre	Fruta de temporada -								Yogurt 7								Fruta de temporada -								Fruta de temporada -								Fruta de temporada -							
Línea 1	569	35,7	9,4	37,7	13,5	23,2	2,3	5,7	703	24	5,2	87,1	15,7	32,5	1,7	8,9	898	39	8,4	79,4	34,7	52,3	1,8	20,7	564	14,2	2,7	73,4	15,2	33,2	1,1	6,2	693	23	6,4	69,6	12,6	51,1	1,9	17,6
Línea 2	705	46,8	9,7	45,9	15,5	22,9	1,89	6,4	567	21,5	5,2	47,6	9,2	43	1,3	4,4	507	27,4	7,7	29,9	36,4	35	1,7	8	784	24,2	7,5	108	15,1	29,1	1,2	8,1	827	18,4	4	120	13,2	42,5	1,6	21,6
	14-oct.								15-oct.								16-oct.								17-oct.								18-oct.							
Primer plato	No lactivo -								Caldo de pollo con fideos 1,2,4								Ensalada mixta 14								Judías blancas estofadas 1,15								Crema de calabaza -							
Principal Línea 1	-								Cazón en adobo con brócoli al vapor 2,5,14								Lentejas guisadas con verduras y arroz 15								Pollo asado con patatas al horno -								Pasta con salsa amatriciana 2,4,7							
Principal Línea 2	-								Hamburguesa de ternera con bacon, tomate y queso 2,4,7,9,12,13,15								Käsespätzle con aros de cebolla 1,2,3,4,5,7,8,9,10,13,15								Berenjenas rellenas de verduras, quinoa y queso rallado 2,4,5,7,9,14,15								Quiche de carne y puerros 2,4,7,13,15							
Postre	-								Fruta de temporada -								Yogurt 7								Fruta de temporada -								Fruta de temporada -							
Línea 1	503	26,3	5,5	42,9	16,2	31,8	1,7	5,8	862	42,1	16,6	73,7	15,2	54,8	3,4	6,6	650	28	5,5	64	11,2	27,2	1,4	17,1	629	17,7	4,1	67,9	21,6	47,8	2,5	2,3	794	31,3	9,5	104	15,5	20,6	1,5	4,3
Línea 2	862	42,1	16,6	73,7	15,2	54,8	3,4	6,6	896	35,8	12,5	106	13,7	33,7	1,8	7,4	896	35,8	12,5	106	13,7	33,7	1,8	7,4	826	42,2	9	69,4	20,9	39,5	3,29	22,2	787	49,9	8,4	65	14	16,9	1,3	6,7
	21-oct.								22-oct.								23-oct.								24-oct.								25-oct.							
Primer plato	Lentejas guisadas con patatas y calabaza 15								Brócoli salteado -								Rollitos de primavera 2,13,15								Crema de zanahoria y puerros -								Arroz con tomate -							
Principal Línea 1	Salmón al horno con arroz 5								Cous cous con pavo al curry 1,2,7,9,10,13,14,15								Ternera guisada con patatas -								Pasta con atún y tomate 2,4,5								Pollo a la plancha con ensalada 14							
Principal Línea 2	Pasta con salsa de tomate, verduras y albahaca 2,4,9,13,15								Tomates rellenos de verduras, arroz y huevo 4,15								Salteado de pollo a la parrilla con verduras y patatas al horno 13,15								Panecillo de frikadelles con lechuga y rabanitos 2,4,7,9,12,13,14,15								Costillas asadas con puré de patatas 7							
Postre	Fruta de temporada -								Yogurt 7								Fruta de temporada -								Fruta de temporada -								Fruta de temporada -							
Línea 1	859	26,1	4,2	105	15,7	44,5	0,8	15,9	649	24,8	6,9	71,7	10,5	32,2	0,8	5,9	623	25,8	7,6	61,1	22,8	39,1	1,9	11,2	554	17	2,4	77,4	16	19,6	0,9	9,2	601	11,7	2,1	85,8	15	42,3	1,5	4,6
Línea 2	681	14	2	99,9	18,7	29,7	0,6	21	439	24,5	5,7	36,1	10,6	16,2	0,9	5	678	30	8,5	74,8	18,1	30,1	1,6	9,3	581	25,1	4,5	65,7	17,8	22,3	1,7	6,4	728	25,6	7,2	95,7	12,2	32,8	0,7	4,1
	28-oct.								29-oct.								30-oct.								31-oct.								1-nov.							
Primer plato	Guisantes con jamón 15								Crema de verduras -								Ensalada de pasta 2,4,9,13,14,15								No lactivo -								-							
Principal Línea 1	Pollo a la naranja con patatas fritas 2,3,5,7,8,9,13,14,15								Palitos de pescado rebozado con ensalada 2,3,5,7,8,9,13,14,15								Albóndigas suecas (Köttbular) con patatas cocidas 1,2,3,4,5,7,8,9,13,14,15								-								-							
Principal Línea 2	Parrillada de verduras con arroz -								Arroz con verduritas, huevo revuelto y pimienta negra 4,13,15								Garbanzos encebollados con setas aliñadas 13,15								-								-							
Postre	Fruta de temporada -								Fruta de temporada -								Fruta de temporada -								-								-							
Línea 1	864	33,1	8,1	90	22,8	53,4	1,4	20,9	513	31,5	5,2	34,6	15	20,9	2,2	6,5	867	40	12,9	82,2	15,6	42,8	1,4	12,7																
Línea 2	779	22,6	4,7	115	20,4	29,6	1,5	18,5	548	24,6	4	68,6	22,3	10,7	0,8	6,7	614	16	2	97,2	18,1	19	1,7	17,8																

Tenga 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; HdC: Hidratos de carbono; Azu: Azúcares; Pro: Proteínas; Sal: 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	Tipo	Código
Apio	1	Huevos	4	Leche	7	Frutos de cáscara	10	Soja	13
Cereales con gluten	2	Pescado	5	Moluscos	8	Cacahuetes	11	Sulfitos	14
Crustáceos	3	Altramuces	6	Mostaza	9	Sésamo	12	Legumbres	15