

Servicio de comedor  
Menús mes de Septiembre - KiGa, ILB, BuMi, HAB

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	2-sep.	3-sep.	4-sep.	5-sep.	6-sep.
Primer plato			Ensalada mixta 14	Crema fría de zanahoria -	Gazpacho 2,14
Principal línea 1	No lectivo	No lectivo	Magro con tomate y arroz -	Pollo asado con patatas al horno -	Cazón rebozado con ensalada 2,4,5,14
Postre			Fruta de temporada -	Fruta de temporada -	Yogurt 7
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 819 34,9 8,6 101 16 20,4 1,1 10,8	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 454 21,7 4,7 34,5 18,2 29,3 1 6,7	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 539 25,5 5,5 38,2 9,5 38,5 1,3 3,6
	9-sep.	10-sep.	11-sep.	12-sep.	13-sep.
Primer plato	Crema fría de tomate y albahaca	Ensalada de lechuga con pepino y maíz 14	Coditos con salsa de tomate 2,4,9,13,15	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
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	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 634 29,6 9,25 68 18,9 24 2,5 8,3	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 549 17 5,53 68,3 18,5 31,1 1,5 8,33	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 588 24,8 6,8 85,2 17 36,2 1,2 16,3	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 584 28,8 9,2 37,4 14,9 47 2 7,1
	16-sep.	17-sep.	18-sep.	19-sep.	20-sep.
Primer plato	Guisantes salteados 15	Crema de puerros -	Gazpacho 2,14	Judías verdes rehogadas 15	Crema de calabacín -
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	Calamars a la romana con ensalada 2,4,7,8,14
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	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 702 30,6 5,4 89,1 12,7 16,4 1,5 6,9	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 497 25,2 6,8 31,9 8,8 34,4 1,5 3,2	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 842 60 24,2 47,1 21,5 28,5 2,7 9,3	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 565 37,6 5,6 32,5 13,4 22,5 0,8 6
	23-sep.	24-sep.	25-sep.	26-sep.	27-sep.
Primer plato	Gazpacho 2,14	Ensalada mixta 14	Brócoli salteado -	Lechuga con pepino y maíz -	Ensalada de judías blancas 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
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	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 711 38 11,1 61,9 22,3 27,2 1,5 8,9	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 645 24,8 6,3 64,4 19,4 38,2 1 10,7	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 631 39,1 9,3 35,2 18,1 32,1 1,3 7	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 732 17,7 4,5 100 16,9 40 0,5 19
	30-sep.	1-oct.	2-oct.	3-oct.	4-oct.
Primer plato	Crema fría de zanahoria -				
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				
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				

Kcal: valor energético; Gra: Grasa total; AcG: Ácidos grasos saturados; HdC: Hidratos de carbono; Azu: Azúcares; Pro: Proteínas; Sal: Sal; Fib: Fibra  
En caso de intolerancia o alergia alimentaria, consulte las distintas alternativas para alérgenos e intolerancias en los menús específicos.  
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