







	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<b>1-oct.</b>	<b>1-oct.</b>	<b>2-oct.</b>	<b>3-oct.</b>	<b>4-oct.</b>
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
Postre		Fruta de temporada -	Yogurt 7	Fruta de temporada -	Fruta de temporada -
Línea 1		Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 848 36,8 10,6 104 18,9 22,5 1,4 7,5	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 660 27,3 6 80,2 10,9 22,5 0,9 1,9	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 476 29,1 6,8 26,1 20 26,5 1,2 6,1	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 726 18,1 3,1 96,7 15,8 41,4 1,7 12,7
	<b>7-oct.</b>	<b>8-oct.</b>	<b>9-oct.</b>	<b>10-oct.</b>	<b>11-oct.</b>
Primer plato	 Gazpacho 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 -	 Fideuá 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
Postre	Fruta de temporada -	Yogurt 7	Fruta de temporada -	Fruta de temporada -	Fruta de temporada -
Línea 1	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 569 35,7 9,4 37,7 13,5 23,2 2,3 5,7	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 703 24 5,2 87,1 15,7 32,5 1,7 8,9	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 660 27,3 6 80,2 10,9 22,5 0,9 1,9	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 564 14,2 2,7 73,4 15,2 33,2 1,1 6,2	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 693 23 6,4 69,6 12,6 41,4 1,9 12,7
	<b>14-oct.</b>	<b>15-oct.</b>	<b>16-oct.</b>	<b>17-oct.</b>	<b>18-oct.</b>
Primer plato	No lectivo	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
Postre		Fruta de temporada -	Yogurt 7	Fruta de temporada -	Fruta de temporada -
Línea 1		Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 503 26,3 5,5 42,9 16,2 31,8 1,7 5,8	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 650 28 5,5 64 11,2 27,2 1,4 17,1	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 629 17,7 4,1 67,9 21,6 47,8 2,5 23	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 794 31,3 9,5 104 15,5 20,6 1,5 4,3
	<b>21-oct.</b>	<b>22-oct.</b>	<b>23-oct.</b>	<b>24-oct.</b>	<b>25-oct.</b>
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
Postre	Fruta de temporada -	Yogurt 7	Fruta de temporada -	Fruta de temporada -	Fruta de temporada -
Línea 1	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 859 26,1 4,2 105 15,7 44,5 0,8 15,9	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 649 24,8 6,9 71,7 10,5 32,2 0,8 5,9	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 623 25,8 7,6 61,1 22,8 39,1 1,9 11,2	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 554 17 2,4 77,4 16 19,6 0,9 9,2	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 601 11,7 2,1 85,8 15 42,3 1,5 4,6
	<b>28-oct.</b>	<b>29-oct.</b>	<b>30-oct.</b>	<b>31-oct.</b>	<b>1-nov.</b>
Primer plato	Guisantes con jamón 15	Crema de verduras -	Ensalada de pasta 2,4,9,13,14,15	No lectivo	
Principal línea 1	Pollo a la naranja con patatas fritas -	Palitos de pescado rebozado con ensalada 2,3,5,7,8,9,13,14,15	 Albóndigas suecas (Köttbullar) con patatas cocidas 1,2,3,4,5,7,8,9,13,14,15		
Postre	Fruta de temporada -	Fruta de temporada -	Fruta de temporada -		
Línea 1	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 864 33,1 8,1 90 22,8 53,4 1,4 20,9	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 513 31,5 5,2 34,6 15 20,9 2,2 6,5	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 867 40 12,9 82,2 15,6 42,8 1,4 12,7		

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