

Servicio de comedor  
Menús mes de Septiembre - Alternativas para alérgicos o intolerancias alimentarias

	LUNES 2-sep.	MARTES 3-sep.	MIÉRCOLES 4-sep.	JUEVES 5-sep.	VIERNES 6-sep.
Primer plato			Ensalada mixta 14	Crema fría de zanahoria -	Gazpacho 2,14
P. plato Alt 1			Alt: 14: Ensalada adaptada		Alt: 2, 14: gazpacho adaptado
Ppal 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
Alt 1					Alt 2,4,7,8,14: Pollo a la plancha con ensalada
Alt 2					
Postre			Fruta de temporada -	Fruta de temporada -	Yogurt 7
Postre Alt					Alt 7: fruta de temporada
	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 29,2 1 6,7	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 539 25,5 5,5 38,2 9,5 38,5 1,2 3,6
	9-sep.	10-sep.	11-sep.	12-sep.	13-sep.
Primer plato	Crema fría de tomate y albahaca 15	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
P. plato Alt 1		Alt 14 Ensalada adaptada	Alt 2, 4, 9, 13, 15 Pasta adaptada con salsa de tomate	Alt 7, 14 Ensalada de tomate y puerros	Alt 2, 13, 15 Rollito primavera adaptado
Ppal 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
Alt 1	Alt 7, 9, 13, 15 Filete de Sajonia adaptado	Alt 2, 4, 7, 13, 15 Pasta con salsa boloñesa	Alt 2, 4, 5, 14 Pollo con ensalada adaptada	Alt 15 Arroz con ternera y verduras	Alt 14 Pollo con ensalada adaptada
Alt 2					
Postre	Fruta de temporada -	Fruta de temporada -	Fruta de temporada -	Fruta de temporada -	Yogurt 7
Postre Alt					Alt 7: fruta de temporada
	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 58,2 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 -
P. plato Alt 1	Alt 15: Ensalada mixta		Alt: 2, 14: Gazpacho adaptado	Alt 15: Patatas guisadas	
Ppal 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 2, 4, 7, 9	Calamares a la romana con ensalada 2,4,7,8,14
Alt 1	Alt 7,9,13,15: Filete de cerdo con patatas	Alt 4: Arroz con salsa de tomate y pollo	Alt 7: Lomo con puré adaptado	Alt 2, 4, 7: Pastel de carne con salsa de pimientos adaptada	Alt 2, 4, 7, 8: Pollo a la plancha con ensalada adaptada
Alt 2					
Postre	Fruta de temporada -	Fruta de temporada -	Yogurt 7	Fruta de temporada -	Fruta de temporada -
Postre Alt			Alt 7: fruta de temporada		
	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 14	Ensalada mixta 14	Brócoli salteado -	Lechuga con pepino y maíz -	Ensalada de judías blancas 14,15
P. plato Alt 1	Alt 7, 9, 14: Ensalada adaptada	Alt 14: Ensalada adaptada			Alt 14,15 Ensalada adaptada
Ppal 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
Alt 1	Alt 2,3,5,7,8,9,13,14,15 Pollo al horno con ensalada	Alt 2,4 Pasta adaptada	Alt 2,7,15 Pollo en salsa adaptado		Alt 1,2,7,9,10,13,14,15 Pavo a la plancha con ensalada adaptada
Alt 2					
Postre	Yogurt 7	Fruta de temporada -	Fruta de temporada -	Fruta de temporada -	Fruta de temporada -
Postre Alt	Alt 7: fruta de temporada				
	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 -				
P. plato Alt 1					
Ppal línea 1	San Jacobo de jamón y queso fundido con lechuga y 1,2,3,4,5,7,8,9,13,14,15				
Alt 1	Alt 1,2,3,4,5,6,7,8,9,13,14,15 Filete de ternera a la plancha con lechuga y maíz				
Alt 2					
Postre	Fruta de temporada -				
Postre Alt					
	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; Fib: Fibra  
En caso de intolerancia o alergia alimentaria, consulte las distintas alternativas para alérgicos e intolerancias en los menús específicos.  
Valoración nutricional por Dra. Laura Arranz, 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	Altramuces	6	Mostaza	9
				Frutos de cáscara	10
				Cacahuetes	11
				Sésamo	12
				Soja	13
				Sulfitos	14
				Legumbres	15