

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1-oct.	2-oct.	3-oct.	4-oct.
Primer plato		Judías verdes rehogadas 15 Alt 15 Ensalada mixta	Tomate aliñado con cebollino -	Ensalada de pepino y eneldo 7,9,14 Alt 7,9,14 Ensalada adaptada	Garbanzos guisados con carne 15 Alt 15 Patatas guisadas
P. plato Alt 1					Merluza al horno con salsa suave de limón y arroz 5
Ppal 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	
Alt 1					
Alt 2		Alt 2,2,7,13,15 Pasta con salsa adaptada	Alt 3,5,8,15 Arroz con pavo y verduras	Alt 7,9,13,14,15 Salchichas adaptadas con puré	Alt 5 Pollo a la plancha con arroz salteado
Postre		Fruta de temporada -	Yogurt 7 Alt 7: yogur vegetal	Fruta de temporada -	Fruta de temporada -
Postre Alt					
Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib		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
	7-oct.	8-oct.	9-oct.	10-oct.	11-oct.
Primer plato	Gazpacho andaluz 2,14 Alt 2,14 Gazpacho adaptado	Ensalada de lechuga con tomate y aceitunas 14 Alt 14 Ensalada adaptada	Caldo de cocido con fideos 1, 2, 4, 15 Alt 1,2,4,15 Caldo adaptado	Arroz tres delicias 3,4,7,13,14,15 Alt 3,4,7,13,14,15 Arroz adaptado	Crema de guisantes con bacon 15 Alt 15 Crema verduras
P. plato Alt 1					
Ppal línea 1	Hamburguesa (sin pan) de ternera con patatas -	Fideuá con verduras marisno 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
Alt 1					
Alt 2					
Postre	Fruta de temporada -	Yogurt 7 Alt 7: yogur vegetal	Fruta de temporada -	Fruta de temporada -	Fruta de temporada -
Postre Alt					
Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib	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 898 39 8,4 79,4 34,7 52,3 1,8 20,7	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 51,1 1,9 17,6
	14-oct.	15-oct.	16-oct.	17-oct.	18-oct.
Primer plato		Caldo de pollo con fideos 1, 2, 4 Alt 1,2,4 Caldo adaptado	Ensalada mixta 14 Alt 14 Ensalada adaptada	Judías blancas estofadas 1,15 Alt 1,15 Patatas salteados	Crema de calabaza -
P. plato Alt 1	No lectivo				
Ppal 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
Alt 1					
Alt 2		Alt 2,5,14 Pollo a la plancha con brocoli	Alt 15 Patatas guisadas con verduras		Alt 2,4,7 Pasta con salsa adaptada
Postre	Fruta de temporada -	Yogurt 7 Alt 7: yogur vegetal	Fruta de temporada -	Fruta de temporada -	Fruta de temporada -
Postre Alt					
Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib	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 623 25,8 7,6 61,1 22,8 39,1 1,9 11,2	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
	21-oct.	22-oct.	23-oct.	24-oct.	25-oct.
Primer plato	Lentejas guisadas con patatas y calabaza 15 Alt 15 Patatas guisadas	Brócoli salteado 15	Rollitos de primavera 2,13,15 Alt 2,13,15 Salteado de repollo con carne	Crema de zanahoria y puerros -	Arroz con tomate -
P. plato Alt 1					
Ppal línea 1	Salmon 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
Alt 1					
Alt 2	Alt 5 Pollo a la plancha con arroz	Alt 1,2,7,9,10,11,13,15 Pavo asado con ensalada		Alt 2,4,5 Pasta adaptada con salsa boloñesa	Alt 14 Pollo a la plancha con ensalada adaptada
Postre	Fruta de temporada -	Yogurt 7 Alt 7: yogur vegetal	Fruta de temporada -	Fruta de temporada -	Fruta de temporada -
Postre Alt					
Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib	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
	28-oct.	29-oct.	30-oct.	31-oct.	1-nov.
Primer plato	Guisantes con jamón 15 Alt 15 Ensalada mixta	Crema de verduras -	Ensalada de pasta 2,4,5,13,14,15 Alt 2,4,9,13,14,15: Ensalada mixta		
P. plato Alt 1					
Ppal 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	No lectivo	
Alt 1					
Alt 2		Alt 2,3,5,7,8,9,13,14,15 Pollo a la plancha con ensalada	Alt 1,2,3,4,5,7,8,9,13,14,15 Albondigas adaptadas con		
Postre	Fruta de temporada -	Fruta de temporada -	Fruta de temporada -		
Postre Alt					
Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib	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; 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 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
				Leche	13
				Sulfitos	14
				Legumbres	15