

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

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	3-jun.	4-jun.	5-jun.	6-jun.	7-jun.
Primer plato	Gazpacho 2,14	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	Yogurt 7	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Línea 1	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 679 47,5 6,8 85,3 13,8 12,6 1,8 7	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 572 20 7,43 63,1 13,9 35,4 1,7 5,83	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 560 25,8 7,3 42,6 19,5 42,7 1,8 9,6
	10-jun.	11-jun.	12-jun.	13-jun.	14-jun.
Primer plato	Tomate aliñado con aceitunas 14	Ensalada de lechuga con pepino y tomate 14	Crema fría de zanahoria -	Gazpacho 2,14	Judías verdes rehogadas con tacos de jamón 15
Principal línea 1	Paella de verduras y legumbres 15	Pasta con salsa boloñesa 2,4,9,13,15	Pollo asado con salsa barbacoa y patatas fritas 7,13,15	San Jacobo de jamón y queso fundido con lechuga y maíz 1,2,3,4,5,7,8,9,13,14,15	Salmón al horno con arroz 5
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 595 22 4,8 85,3 13,8 12,8 1,2 4,4	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 680 29,6 6,9 74,4 14,9 24,7 0,7 9,6	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 753 49,5 10,8 35,3 25,6 31 1,9 5,6	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 786 55,5 12,4 44,6 16,4 26,1 3,1 5,8	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 769 33,3 6,2 82,8 14,6 36,7 1,6 6
	17-jun.	18-jun.	19-jun.	20-jun.	21-jun.
Primer plato	Gazpacho 2,14	Guisantes con jamón 15	Menestra de verduras con patatas al vapor 13,15	Ensalada mixta 14	Ensalada de pasta 2,4,9,13,14,15
Principal línea 1	Arroz a la cubana 4	Lomo asado con puré de patatas 7	Bockwurst con ensalada 2, 4, 7, 9, 10, 12, 13, 14, 15	Musaka de carne y patatas 2,4,7	Calamares a la romana con ensalada 2,4,7,8,14
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 744 31 5,5 98,4 13,8 16,9 1,8 6,3	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 693 23 6,4 69,6 12,6 51,1 1,9 17,6	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 576 31,3 9 48,9 19 24,7 1,9 13,2	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 598 44,8 12,1 20,9 15,2 27,5 1,8 6,2	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 833 39,1 7,2 83,9 11 34,7 1,4 10,5
	24-jun.	25-jun.	26-jun.	27-jun.	28-jun.
Primer plato	Vichysoise 7	Garbanzos con vinagreta 14,15	Gazpacho 2,14	Ensalada mixta 14	
Principal línea 1	Cous Cous con pavo al curry 1, 2, 7, 9, 10, 13, 14, 15	Schnitzel de pollo con lechuga y maíz 2,4,7,14	Cazón rebozado con ensalada 2,4,5,14	Pasta carbonara 2,4,7,13,15	
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Helado	
Línea 1	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 646 21,2 6,8 81,6 16,6 29,3 0,6 9,2	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 616 13,6 2,2 71,4 17,9 50,3 1,1 14,7	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 516 22,5 3,6 43,4 14,1 34,2 1,1 6,1	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 1045 50,6 20,5 118 34,5 25,1 2 3,1	
	1-jul.	2-jul.	3-jul.	4-jul.	5-jul.
Primer plato					
Principal línea 1					
Postre					
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

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