

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

	LUNES 3-jun.	MARTES 4-jun.	MIÉRCOLES 5-jun.	JUEVES 6-jun.	VIERNES 7-jun.
Primer plato	Gazpacho 2,14	Ensalada de lechuga con pepino y maíz 14	Cuditos 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 2,14 Gazpacho adaptado	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 2	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
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 679 47,5 6,8 37,9 14,2 22,6 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 5,82	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
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
P. plato Alt 1	Alt 14 Tomate aliñado adaptado	Alt 14 Ensalada adaptada		Alt 2,14 Gazpacho adaptado	Alt 15 Ensalada mixta
Ppal 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 1,2,3,4,5,7,8,8,13,14,15	Salmon al horno con arroz 5
Alt 1					
Alt 2	Alt 15 Arroz con verduras	Alt 2, 4 Pasta adaptada	Alt 7,13, 15 Pollo adaptado	Alt 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 13, 14,15 Lomo de cerdo a la	Alt 5 Pollo a la plancha con pisto
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 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
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
P. plato Alt 1	Alt 2,14 Gazpacho adaptado	Alt 15 Patatas con jamón	Alt 13,15 Menestra adaptada	Alt 14 Ensalada mixta adaptada	Alt 2,4,9,13,14,15 Ensalada adaptada
Ppal 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
Alt 1					
Alt 2	Alt 4 Arroz con salsa de tomate y pollo a la plancha	Alt 7 Lomo asado adaptado	Alt 2,4,7,9,10,12,13,14,15 Filete de pollo con patatas	Alt 2, 4 Musaka adaptada	Alt 2, 4, 7, 8,14 Pollo rebozado con ensalada
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 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
Primer plato	Vichyssoise 7	Garbanzos con vinagreta 14	Gazpacho 2,14	Ensalada mixta 14	
P. plato Alt 1	Alt 7 Crema de puerros	Alt 14,15 Arroz con tomate y pollo	Alt 2,14 Gazpacho adaptado	Alt 14 Ensalada adaptada	
Ppal 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	
Alt 1					
Alt 2	Alt 1, 2, 7, 9, 10, 13, 14, 15 Pavo al curry adaptado	Alt 2, 4, 7,14 Filete de pollo a la plancha con lechuga y	Alt 2,4,5,14 Pollo a la plancha con ensalada	Alt 2,4,7,13,15 Pasta y salsa adaptada	
Postre	Fruta de temporada -	Fruta de temporada -	Fruta de temporada -	Helado -	
Postre Alt					
	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	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib
Primer plato					
P. plato Alt 1					
Ppal línea 1					
Alt 1					
Alt 2					
Postre					
Postre Alt					
	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; 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	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