

| | LUNES | | | | | | | | MARTES | | | | | | | | MIÉRCOLES | | | | | | | | JUEVES | | | | | | | | VIERNES | | | | | | | |
|-------------------|--|------|------|------|------|------|------|------|--|------|------|------|------|------|-----|-----|--|------|------|------|------|------|-----|------|---|------|------|------|------|------|-----|------|---|------|-----|------|------|------|-----|------|
| | 6-nov. | | | | | | | | 7-nov. | | | | | | | | 8-nov. | | | | | | | | 9-nov. | | | | | | | | 10-nov. | | | | | | | |
| Primer plato | Crema de brócoli | | | | | | | | Ensalada mixta | | | | | | | | Garbanzos guisados con verduras | | | | | | | | Crema de calabaza | | | | | | | | Ensalada mixta | | | | | | | |
| Principal Línea 1 | Albóndigas suecas (Köttbular) con patatas cocidas | | | | | | | | Pasta carbonara | | | | | | | | Pollo asado con arroz | | | | | | | | Lomo a la plancha con arroz | | | | | | | | Lentejas guisadas con chorizo y calabaza | | | | | | | |
| Principal Línea 2 | Empanadillas caseras de verduras y huevo duro con ensalada | | | | | | | | Wrap de pollo asado y aguacate | | | | | | | | Espinacas a la crème con huevo | | | | | | | | Patatas cocidas con su monda y Quark | | | | | | | | Raviolis de ricotta y espinacas con salsa de tomate | | | | | | | |
| Postre | Fruta de temporada | | | | | | | | Yogurt | | | | | | | | Fruta de temporada | | | | | | | | Fruta de temporada | | | | | | | | Yogurt | | | | | | | |
| | 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 |
| Línea 1 | 612 | 41,2 | 13,2 | 24,5 | 13,3 | 34,1 | 1 | 5,4 | 1087 | 38,1 | 12,7 | 149 | 11,8 | 30 | 2,6 | 2,1 | 787 | 26 | 5,4 | 82,3 | 25,2 | 55 | 1,5 | 21,7 | 568 | 17,1 | 4,1 | 68,1 | 12,1 | 31,7 | 0,8 | 3,7 | 674 | 31,3 | 9,7 | 53,3 | 12,5 | 43 | 2 | 11 |
| Línea 2 | 706 | 34,3 | 5,3 | 73,5 | 13,7 | 25 | 1,6 | 8,4 | 830 | 26,9 | 6,9 | 110 | 11,1 | 32,1 | 2,6 | 3,5 | 757 | 26,6 | 7,7 | 88,8 | 24,8 | 38,7 | 2 | 22,1 | 427 | 28,4 | 10 | 30,5 | 18 | 10,3 | 1,2 | 5,2 | 666 | 31,3 | 10 | 77,1 | 12,6 | 20,2 | 1,2 | 13,7 |
| | 13-nov. | | | | | | | | 14-nov. | | | | | | | | 15-nov. | | | | | | | | 16-nov. | | | | | | | | 17-nov. | | | | | | | |
| Primer plato | Guisantes con jamón | | | | | | | | Crema de verduras | | | | | | | | Ensalada mixta | | | | | | | | Sopa jardinera | | | | | | | | Judías verdes con tomate | | | | | | | |
| Principal Línea 1 | Lomo asado con puré de patatas | | | | | | | | Arroz a la cubana | | | | | | | | Lentejas con salchichas | | | | | | | | Hackbraten (Pastel de carne) con salsa de pimientos y arroz | | | | | | | | Calamares a la romana con ensalada | | | | | | | |
| Principal Línea 2 | Ensalada César con pechuga de pollo a la parrilla | | | | | | | | Panecillo con Frikadelle con lechuga y rabanitos | | | | | | | | Pisto manchego con arroz salvaje y huevo | | | | | | | | Pasta con verduras y albahaca | | | | | | | | Paella con pollo y verduras | | | | | | | |
| Postre | Fruta de temporada | | | | | | | | Fruta de temporada | | | | | | | | Fruta de temporada | | | | | | | | Yogurt | | | | | | | | 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 | Kcal | Gra | AcG | HdC | Azu | Pro | Sal | Fib | Kcal | Gra | AcG | HdC | Azu | Pro | Sal | Fib |
| Línea 1 | 693 | 23 | 6,4 | 69,6 | 12,6 | 51,1 | 1,9 | 17,6 | 700 | 30,6 | 5,4 | 89 | 15,1 | 15,8 | 1,6 | 6,7 | 681 | 35,2 | 6,5 | 48,9 | 13,8 | 28,9 | 1,7 | 21,4 | 866 | 62,7 | 25,8 | 42,6 | 15,8 | 31,3 | 3,1 | 5,2 | 571 | 37,8 | 5,9 | 33,7 | 16,4 | 23,5 | 0,7 | 8,2 |
| Línea 2 | 924 | 47,6 | 11,2 | 78,4 | 14,7 | 43,9 | 2,49 | 18,3 | 696 | 36,9 | 10,7 | 65,5 | 16,5 | 24,1 | 3 | 7,1 | 624 | 24,7 | 6 | 81,3 | 16,9 | 14,9 | 1,1 | 6,8 | 578 | 20,6 | 4,4 | 73,5 | 13,7 | 20,1 | 0,9 | 8,8 | 635 | 20,9 | 4,1 | 87,6 | 18,4 | 20 | 0,5 | 9,4 |
| | 20-nov. | | | | | | | | 21-nov. | | | | | | | | 22-nov. | | | | | | | | 23-nov. | | | | | | | | 24-nov. | | | | | | | |
| Primer plato | Pasta con tomate | | | | | | | | Ensalada de lechuga con pepino | | | | | | | | Crema de zanahoria | | | | | | | | Lechuga con pepino y maíz | | | | | | | | Menestra de verduras | | | | | | | |
| Principal Línea 1 | Merluza rebozada con ensalada | | | | | | | | Canelones de carne con bechamel | | | | | | | | Filete de Sajonia con puré de patata y chucrut | | | | | | | | Garbanzos guisados con ternera | | | | | | | | Pollo asado con patatas al horno | | | | | | | |
| Principal Línea 2 | Salteado de pollo a la parrilla con verduras | | | | | | | | Crêpe de jamón y queso con guacamole | | | | | | | | Ñoquis de patatas con verduras y salsa de tomate | | | | | | | | Tagliatelle con salsa de queso | | | | | | | | Arroz con verduritas, huevo revuelto y pimienta negra | | | | | | | |
| Postre | Fruta de temporada | | | | | | | | Fruta de temporada | | | | | | | | Fruta de temporada | | | | | | | | Yogurt | | | | | | | | 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 | Kcal | Gra | AcG | HdC | Azu | Pro | Sal | Fib | Kcal | Gra | AcG | HdC | Azu | Pro | Sal | Fib |
| Línea 1 | 875 | 29,4 | 9,9 | 109 | 23,6 | 41,7 | 1,6 | 5,5 | 634 | 29,6 | 9,25 | 68 | 18,9 | 24 | 2,5 | 8,3 | 625 | 46,9 | 6,7 | 28 | 16,2 | 20,7 | 1,7 | 6,5 | 618 | 22,1 | 4,4 | 66,5 | 18,5 | 36,7 | 1,7 | 17,3 | 558 | 17,9 | 4,4 | 60 | 18,6 | 39,2 | 0,8 | 14,4 |
| Línea 2 | 1016 | 34 | 11,3 | 134 | 22,5 | 40,9 | 1,8 | 5,1 | 668 | 27,8 | 9,9 | 69,3 | 18,5 | 35,4 | 3,8 | 6,9 | 758 | 39,3 | 10,3 | 76 | 16,4 | 24,5 | 1,8 | 8,4 | 828 | 34,1 | 11,7 | 101 | 19,5 | 25,5 | 1,6 | 2,7 | 678 | 21,6 | 4,8 | 93,6 | 23,4 | 26,6 | 0,8 | 13,5 |
| | 27-nov. | | | | | | | | 28-nov. | | | | | | | | 29-nov. | | | | | | | | 30-nov. | | | | | | | | 1-dic. | | | | | | | |
| Primer plato | Crema de guisantes con bacon | | | | | | | | Ensalada de lechuga con tomate y aceitunas | | | | | | | | Alubias guisadas | | | | | | | | Crema de puerros | | | | | | | | | | | | | | | |
| Principal Línea 1 | Alitas de pollo asadas con lechuga | | | | | | | | Fideua con verduras marisco y crustáceos | | | | | | | | Chuleta de pavo con lechuga y maíz | | | | | | | | San Jacobo de jamón y queso fundido con lechuga y maíz | | | | | | | | | | | | | | | |
| Principal Línea 2 | Hamburguesa de patatas con calabacín y salsa de pimientos | | | | | | | | Schnitzel de pollo con puré de patatas | | | | | | | | Kartoffelpuffer con compota de manzana | | | | | | | | Schnitzel de pollo con puré de patatas | | | | | | | | | | | | | | | |
| Postre | Fruta de temporada | | | | | | | | Yogurt | | | | | | | | Fruta de temporada | | | | | | | | 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 | Kcal | Gra | AcG | HdC | Azu | Pro | Sal | Fib | Kcal | Gra | AcG | HdC | Azu | Pro | Sal | Fib |
| Línea 1 | 921 | 45,9 | 11,4 | 72,7 | 12,8 | 53,9 | 2,6 | 18 | 567 | 21,5 | 5,2 | 47,6 | 9,2 | 43 | 1,3 | 4,4 | 536 | 19,3 | 3,09 | 50,6 | 17,5 | 40,1 | 2,8 | 5,8 | 744 | 55,1 | 12,3 | 35,3 | 15,3 | 25,6 | 2,8 | 6,4 | | | | | | | | |
| Línea 2 | 624 | 22,6 | 5,4 | 70,6 | 14,7 | 32,6 | 1,6 | 19,4 | | | | | | | | | 583 | 20,4 | 3,24 | 77,8 | 20,5 | 19,7 | 1,9 | 8,6 | 540 | 16 | 2,9 | 55,8 | 13,2 | 40,2 | 0,7 | 7,6 | | | | | | | | |

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 | Cacahuetes | 11 | Sulfitos | 14 |
| Crustáceos | 3 | Altramuces | 6 | Mostaza | 9 | Sésamo | 12 | Legumbres | 15 |