

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

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1-nov.	2-nov.	3-nov.
Primer plato			No lectivo	Crema de calabaza	Ensalada mixta
Principal línea 1				Lomo a la plancha con arroz	Lentejas guisadas con chorizo y calabaza
Postre				Fruta de temporada	Yogurt
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
	6-nov.	7-nov.	8-nov.	9-nov.	10-nov.
Primer plato	Crema de brócoli	Ensalada mixta	Garbanzos guisados con verduras	No lectivo	No lectivo
Principal línea 1	Albóndigas suecas (Köttbular) con patatas cocidas	Pasta carbonara	Pollo asado con arroz		
Postre	Fruta de temporada	Yogurt	Fruta de temporada		
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
	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
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt	Fruta de temporada
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
	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
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt	Fruta de temporada
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
	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	
Postre	Fruta de temporada	Yogurt	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
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
Apio	1	Huevos	4	Leche	7	Frutos de cáscara	10
Cereales con gluten	2	Pescado	5	Moluscos	8	Cacahuets	11
Crustáceos	3	Altramuces	6	Mostaza	9	Sésamo	12
						Soja	13
						Sulfitos	14
						Legumbres	15