





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

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1-nov.	2-nov.	3-nov.
Primer plato				Crema de calabaza	Ensalada mixta
P. plato Alt 1					
Ppal línea 1			No lectivo	Lomo a la plancha con arroz	Lentejas guisadas con chorizo y calabaza 15
Alt 1					Alt 15 Patatas guisadas con chorizo
Alt 2					
Postre				Fruta de temporada	Yogurt
Postre Alt					Alt 7: 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
				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
	6-nov.	7-nov.	8-nov.	9-nov.	10-nov.
Primer plato	Crema de brócoli	Ensalada mixta	Garbanzos guisados con verduras 15		
P. plato Alt 1			Alt 15 Patatas guisadas con verduras		
Ppal línea 1	Albóndigas suecas (Köttbular) con patatas cocidas 1,2,3,4,5,7,8,9,13,14,15	Pasta carbonara 2,4,7,13,15	Pollo asado con arroz	No lectivo	No lectivo
Alt 1	Alt 1,2,3,4,5,7,8,9,13,14,15 Albóndigas adaptadas con patatas cocidas	Alt 2,4,7,13,15 Pasta con salsa adaptada			
Alt 2					
Postre	Fruta de temporada	Yogurt	Fruta de temporada		
Postre Alt		Alt 7: 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
	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		
	13-nov.	14-nov.	15-nov.	16-nov.	17-nov.
Primer plato	Guisantes con jamón 15	Crema de verduras	Ensalada mixta	Sopa jardinera	Judías verdes con tomate
P. plato Alt 1	Alt 15 Patatas con jamón			Alt 1 Sopa adaptada	Alt 15 Verduras salteadas con tomate
Ppal línea 1	Lomo asado con puré de patatas 7	Arroz a la cubana 4	 Lentejas con salchichas 7,13,15	 Hackbraten (Pastel de carne) con salsa de pimientos y 2,4,7,9	Calamares a la romana con ensalada 2,4,7,8
Alt 1	Alt 7 Lomo asado con puré de patatas adaptado	Alt 4 Arroz con salsa de tomate y pollo a la plancha	Alt 7,13,15 Patatas guisadas con verduras	Alt 2,4,7,9 Pastel de carne adaptado	Alt 2,4,7 Calamares adaptados con ensalada
Alt 2					Alt 8 Pollo a la plancha con ensalada
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt	Fruta de temporada
Postre Alt				Alt 7: 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
	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
	20-nov.	21-nov.	22-nov.	23-nov.	24-nov.
Primer plato	Pasta con tomate 2,4	Ensalada de lechuga con pepino	Crema de zanahoria	Lechuga con pepino y maíz	Menestra de verduras 13,15
P. plato Alt 1	Alt 2,4 Pasta adaptada con salsa de tomate				Alt 13,15 Salteado de verduras
Ppal línea 1	Merluza rebozada con ensalada 2,4,5	Canelones de carne con bechamel 2,4,7,13,15	 Filete de Sajonia con puré de patata y chucrut 7,9,13,15	Garbanzos guisados con ternera 15	Pollo asado con patatas al horno
Alt 1	Alt 2,4,5 Pollo a la plancha con ensalada	Alt 2,4,7,13,15 Pasta con salsa adaptada	Alt 7,9,13,15 Filete adaptado con puré	Alt 15 Patatas guisadas con ternera	
Alt 2					
Postre	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt	Fruta de temporada
Postre Alt				Alt 7: 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
	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
	27-nov.	28-nov.	29-nov.	30-nov.	1-dic.
Primer plato	 Crema de guisantes con bacon 15	Ensalada de lechuga con tomate y aceitunas	Alubias guisadas 1,15	Crema de puerros	
P. plato Alt 1	Alt 15 Crema de puerros con bacon		Alt 1,15 Patatas guisadas con verduras		
Ppal línea 1	Alitas de pollo asadas con lechuga	Fideua con verduras marisco y crustáceos 2,3,4,8,15	Chuleta de pavo con lechuga y maíz 7,14	San Jacobo de jamón y queso fundido con lechuga y 7,14	
Alt 1		Alt 2,3,4,8,15 Arroz con pollo y verduras	Alt 7,14 Filete de pavo a la plancha con lechuga	Alt 1,2,3,4,5,7,8,11,13,15 San Jacobo adaptado con lechuga y maíz	
Alt 2					
Postre	Fruta de temporada	Yogurt	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
Postre Alt		Alt 7: 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
	921 45,9 11,4 72,7 12,8 53,9 2,6 18	703 24 5,2 87,1 15,7 32,5 1,7 8,9	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	

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 Aranz, nutricionista de Gana Nutrición.

CÓDIGOS INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGICOS									
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