

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

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
					1-dic.
Primer plato					Crema de guisantes con jamón 15
Principal línea 1					Cazón guisado con patatas 5
Postre					Yogurt 7
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 636 21 6 64,6 9,6 45,7 1,9 16,1
	4-dic.	5-dic.	6-dic.	7-dic.	8-dic.
Primer plato	Brócoli salteado -	Ensalada mixta -			
Principal línea 1	 Cous cous con pollo al curry 1, 2, 7, 9,10, 13,14,15	 Pasta boloñesa 2,4	No lectivo	No lectivo	No lectivo
Postre	Fruta de temporada -	Yogurt 7			
Línea 1	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 626 21,8 5 76,9 15,1 27,9 0,6 8,4	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 734 41 13 56,7 17,7 31,5 1,7 6,4	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib
	11-dic.	12-dic.	13-dic.	14-dic.	15-dic.
Primer plato	Crema de calabaza -	Crema de puerros -	Ensalada mixta -	Caldo de jamón 1	Judías blancas estofadas 1,15
Principal línea 1	Hamburguesa (sin pan) de ternera con patatas -	Pollo asado con arroz -	Lentejas guisadas con chorizo y arroz 15	Fideuá con pollo y verduras 2,4,13,15	Merluza rebozada con brócoli 2, 4, 5
Postre	Fruta de temporada -	Yogurt 7	Fruta de temporada -	Fruta de temporada -	Fruta de temporada -
Línea 1	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 470 30,1 8,5 27,2 12,5 21,7 2 4,5	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 540 27,7 7,4 29,9 10,5 41,3 0,9 5,3	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 651 28,3 7,8 58,5 17,1 38,7 1,8 13,5	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 695 24,7 5,6 75,9 12,4 39 1,8 6,8	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 593 19,9 3,1 60,3 18,9 40,8 2,6 22,2
	18-dic.	19-dic.	20-dic.	21-dic.	22-dic.
Primer plato	Crema de zanahoria -	Caldo de cocido con fideos 1, 2, 4, 15	Rollitos de primavera 2, 13, 15	Crema de calabacín -	Lentejas guisadas con patatas y calabaza 15
Principal línea 1	 Bockwurst con ensalada 2, 4, 7, 9, 10, 12, 13, 14, 15	 Cocido madrileño completo 1,2,4,15	 Fideos chinos con pollo, verduras y soja 2, 13, 15	 Pizza con tomate jamón york y queso 2, 7,13,15	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 495 38,1 11,2 18,2 14 19,1 2,3 3	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 898 39 8,4 79,4 34,7 52,3 1,8 20,7	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 613 27,2 7,3 69,7 20 25,1 2,2 9,3	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 511 23,9 8,8 54,4 16,5 16,9 2,4 6,4	Kcal Gra AcG HdC Azu Pro Sal Fib 859 26,1 4,2 105 15,7 44,5 0,8 15,9
	25-dic.	26-dic.	27-dic.	28-dic.	29-dic.
Primer plato					
Principal línea 1	No lectivo	No lectivo	No lectivo	No lectivo	No lectivo
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