

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

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
					1-dic.
Primer plato					Crema de guisantes con jamón 15
P. plato Alt 1					
Ppal línea 1					Cazón guisado con patatas 5
Alt 1					
Alt 2					Alt 5 Carne guisada con patatas y pimentón
Postre					Yogurt 7
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 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 -			
P. plato Alt 1					
Ppal 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
Alt 1					
Alt 2	Alt 1,2,7,9,10,13,14,15 Arroz con salteado de pollo	Alt 2,4 Pasta adaptada con salsa boloñesa			
Postre	Fruta de temporada -	Yogurt 7			
Postre Alt					
	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
P. plato Alt 1					
Ppal 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
Alt 1					
Alt 2			Alt 15 Patatas a la riojana	Alt 2,4,13,15 Pasta adaptada con pollo y verduras	Alt 2,4,5 Pollo asado con brocoli
Postre	Fruta de temporada -	Yogurt 7	Fruta de temporada -	Fruta de temporada -	Fruta de temporada
Postre Alt					Alt 7: fruta de temporada
	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
P. plato Alt 1					
Ppal 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
Alt 1					
Alt 2	Alt 2,4,7,9,10,12,13,14,15 Lomo a la plancha con	Alt 1,2,4,15 Cocido adaptado	Alt 2,13,15 Fideos de arroz con salteado de verduras y	Alt 2,7,13,15 Pizza adaptada	Alt 5 Arroz con pollo y verduras
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 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					
P. plato Alt 1					
Ppal línea 1	No lectivo	No lectivo	No lectivo	No lectivo	No lectivo
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: 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 Arranz, nutricionista de Gana Nutrición.

CÓDIGOS INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS											
TIPO	CÓDIGO	Tipo	Código	Tipo	Código	Tipo	Código	Tipo	Código	Tipo	Código
Aplo	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		