

**Menú Septiembre**  
**(Para Kindergarten y Ganztag ofrecemos el menú 1)**

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
	03.09.18		04.09.18		05.09.18		06.09.18		07.09.18	
Menü I	0 0	0	Pasta a la carbonara	2,4,7,13,15	Merluza al horno con patatas	5	Bratwurst con salsa de curry y patatas	7,9,13,14	Lacón a la gallega	-
Menü II	0 0	0	Lentejas guisadas con verduras y calabaza	15	Berenjena al gratén rellena de verduras y arroz	7,13,15	Risotto de verduritas y queso parmesano	7,13,15	Tomates rellenos de verduras con arroz	15
Menü III	0 0	0	Ensalada de berenjena a la plancha con parmesano	7	Ensalada de patatas con cebolletas y aceitunas	14	Ensalada de judías verdes con jamón	14,15	Ensalada mediterránea con mozzarella	7
Vorspeise	0	0	Ensalada verde	-	Crema de puerros	0	Ensalada de tomate	-	Ensalada de lentejas	15
Nachspeise	0	0	Yogurt	7	Fruta de temporada	-	Fruta de temporada	-	Natillas	7
	10.09.18		11.09.18		12.09.18		13.09.18		14.09.18	
Menü I	Merluza a la plancha con arroz	5	Fideuá con pollo y verduras	2,4	Filete cerdo a la plancha con patatas	-	Escalope de pollo con arroz salteado	4,7,13,15	Lentejas guisadas con chorizo fresco	15
Menü II	Crêpes rellenos de verduras y salsa de queso	2,4,7,13,15	Espinacas a la crème con huevo frito	2,4,7	Pimientos del piquillo rellenos de verduras con arroz blanco	-	Käseespätzle con aros de cebolla	2,4,7	Arroz basmati con salteado de calabacín y manzana	-
Menü III	Ensalada César 0	2,4,5,7,9,14	Ensalada de verdura asada con atún	5	Ensalada de pasta con piña	2,4	Ensalada de espinacas con pollo	-	Ensalada de espárragos con queso	7
Vorspeise	Caldo de jamón con fideos	1,2,4	Crema de puerros	-	Lechuga con pepino y maíz	-	Sopa de verduras	1	Tomates aliñados con cebollino	0
Nachspeise	Arroz con leche	7	Fruta de temporada	-	Yogurt	-	Fruta de temporada	-	Yogurt	7
	17.09.18		18.09.18		19.09.18		20.09.18		21.09.18	
Menü I	Paella mixta con pollo	3,5,8,15	Hamburguesa (sin pan) de ternera con patatas fritas	7,13,14,15	Merluza rebozada con brócoli salteado	2,4,5	Pasta gratinada con salsa tomate y picadillo chorizo	2,4,7	Costillas asadas con arroz salteado	-
Menü II	Tortilla de patatas con tomates aliñados	4	Fideuá de verduras de temporada	2,4,15	Menestra de verduras con patatas al vapor	15	Judías blancas guisadas con verduras y arroz	15	Patatas rellenas de verduras de temporada	15
Menü III	Ensalada de habitas con bacalao	5,15	Ensalada de remolacha y pepino con yogurt	7	Ensalada de anchoas con aguacates	5	Ensalada de arroz con perdiz escabechada	-	Ensalada de pulpo a la gallega	8
Vorspeise	Crema de zanahoria	-	Ensalada mixta	-	Sopa estrellitas	2,4	Crema de espárragos	-	Crema de verduras	1
Nachspeise	Fruta de temporada	-	Yogurt	7	Actimel	7	Fruta de temporada	-	Fruta de temporada	-
	24.09.18		25.09.18		26.09.18		27.09.18		28.09.18	
Menü I	Albóndigas en salsa con puré de patatas	2,4,7,13,14	Pizza con tomate jamón york y queso	2,7,13	Cocido madrileño completo	1,2,4,15	Pollo asado con arroz salteado	-	Salchichas Wiener con puré de garbanzos	15
Menü II	Quiche de setas y puerros	2,4,7	Berenjenas gratinadas con queso de cabra	7,13,15	Ñoquis de patatas con verduras y salsa de tomate	2,4	Hamburguesa de con calabacín y salsa de patatas pimientos	2,4,7	Salteado de pasta con verduras y albahaca	2,4,12,15
Menü III	Ensalada de escarola con alcachofas y jamón	-	Ensalada de rúcula con bacón tostado y cherrys	7,13,15	Ensalada de aguacate con gambas	3	Ensalada Waldorf 0	1,4,5,7	Salpicón de mariscos 0	3,5,8
Vorspeise	Ensalada mixta	-	Ensalada de repollo con zanahoria	-	Ensalada de lentejas (sólo veg)	15	Brócoli salteado	0	Ensalada de tomate y aceitunas	-
Nachspeise	Yogurt	7	Fruta de temporada	-	Fruta de temporada	0	Yogurt	7	Yogurt	7
	00.01.00		00.01.00		00.01.00		00.01.00		00.01.00	
Menü I	0 0	0	0 0	0	0 0	0	0 0	0	0 0	0
Menü II	0 0	0	0 0	0	0 0	0	0 0	0	0 0	0
Menü III	0 0	0	0 0	0	0 0	0	0 0	0	0 0	0
Vorspeise	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Nachspeise	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

**Menú 1:** Es un plato principal que contiene carne o pescado acompañado de verdura, una crema, caldo o ensalada. Todos los menús incluyen postre.  
**Menú 2 : Opción vegetariana:** es un plato principal vegetariano con verdura, crema, caldo o ensalada de acompañamiento  
**Menú 3 :** Opción ensalada: Se compone de un único plato de ensalada acompañado de verdura, una crema, caldo o ensalada.  
**Para Kindergarten y Ganztag ofrecemos el menú 1**

CODIGO INFORMACIÓN SOBRE ALERGENOS											
TIPO	DESC	TIPO	DESC	TIPO	DESC	TIPO	DESC	TIPO	DESC	TIPO	DESC
Alérgico	1	Huevos	4	Lacteos	7	Granos de cereales	10	Sopa	13		
Contenido con gluten	2	Frutos de cáscara	5	Moluscos	11	Cebollinos	11	Sustancias	14		
Contenido con	3	Alérgicos 4		Miel	8						

En caso de presentar intolerancia con algún plato, consultar alternativas en el listado completo de menús para alérgicos e intolerantes. Nuestra cocina está adaptada a todo tipo de restricciones alimenticias.

**Revisión nutricional a cargo de la Dra. Laura Isabel Arranz, nutricionista de Gama nutrición.**

## Menú Octubre (Para Kindergarten y Ganztag ofrecemos el menú 1)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	<b>01.10.18</b>	<b>02.10.18</b>	<b>03.10.18</b>	<b>04.10.18</b>	<b>05.10.18</b>
Menü I	Ragout de ternera con arroz -	Pasta con salsa boloñesa 2,4	Codillo asado con arroz salteado -	Merluza rebozada con patatas 2,4,5	Judías blancas con chorizo y verduras 15
Menü II	Arroz con verduras a la pimienta negra 13,15	Patata gratinada rellenas de verduras 7,15	Hojaldritos rellenos de champiñones y trigueros 2,4,7	Salteado de verduras con lentejas y arroz 15	Tomates con queso cheddar y puré de patatas 2,4,7
Menü III	Ensalada mediterránea 4	Ensalada campera 4,5	Ensalada de gulas con bilbaina 2,3,4,5, 7,8	Ensalada de verduras asadas con aliño de módena -	Ensalada de gambas a la plancha 3
Vorspeise	Ensalada de tomate -	Ensalada de repollo con zanahoria -	Crema de zanahoria -	Brócoli salteado -	Ensalada mixta -
Nachspeise	Yogurt 7	Fruta de temporada 0	Yogurt 7	Fruta de temporada 0	Fruta de temporada 0
	<b>08.10.18</b>	<b>09.10.18</b>	<b>10.10.18</b>	<b>11.10.18</b>	<b>12.10.18</b>
Menü I	Calamares a la romana con patatas al vapor 2,4,7,8	Pollo asado con patatas -	Arroz a la cubana 4	Nidos de pasta con pollo y verduras 2,4	0 0 0
Menü II	Judías verdes con bechamel y patatas gratinadas 2,7,15	Raviolis con tomates cherry y champiñones 2,4	Pizza de verduras y hojas de espinacas -	Cous cous con hortalizas y garbanzos 2,15	0 0 0
Menü III	Ensalada de salmón ahumado y pepino 5	Ensalada alemana de patata 1,4,9,15	Ensalada de canónigos con quesos y costrones de pan 2,7	Ensaladilla rusa 4,5,7,8, 9	0 0 0
Vorspeise	Sopa de zanahoria y apio 1	Espárragos con aceitunas y cebolleta -	Ensalada de pepino y maíz -	Sopa estrellitas 2,4	0 0 0
Nachspeise	Yogurt 7	Fruta de temporada -	Yogurt -	Fruta de temporada -	0 0 0
	<b>15.10.18</b>	<b>16.10.18</b>	<b>17.10.18</b>	<b>18.10.18</b>	<b>19.10.18</b>
Menü I	0 0 0	Salchicha Bratwurst con puré de patatas y churcut 7, 9,13	Merluza a la plancha con arroz 5	Escalope de pollo con ensalada 2,4,7	Garbanzos salteados con verduras 15
Menü II	0 0 0	Espinacas a la crème con huevo frito 2,4,7	Lentejas estofadas con verduras y calabaza 15	Parrillada de verduras con arroz -	Berenjenas rellenas de verduras y quinoa 13,15
Menü III	0 0 0	Ensalada de champiñones y bacón 7,13,15	Ensalada de pollo a la plancha -	Ensalada de brócoli, anchoas y huevo duro 4,5	Ensalada de repollo y confit de pato -
Vorspeise	0 0 0	Ensalada mixta -	Crema de trigueros -	Crema de calabacín -	Caldo de verduras 1
Nachspeise	0 0 0	Yogurt 7	Natillas 7	Fruta de temporada -	Fruta de temporada -
	<b>22.10.18</b>	<b>23.10.18</b>	<b>24.10.18</b>	<b>25.10.18</b>	<b>26.10.18</b>
Menü I	Lentejas guisadas con verduras y arroz 15	Hamburguesa (sin pan) de ternera con patatas fritas 7,13,14,15	Merluza al horno con arroz salteado 5	Lasaña boloñesa 2,4,7	Pollo asado con brócoli al vapor -
Menü II	Verduras al vapor con salsa de limón y perejil con arroz salvaje 15	Tortilla de patatas con ensalada de tomates 4	Arroz con verduritas a la pimienta negra 13,15	Kartoffelpuffer compota de manzana 4	Coliflor empanada al curry 2,4
Menü III	Ensalada de quinoa con trigueros y salmón 5	Ensalada de tomate y queso feta 7	Ensalada de pavo asado y cebolla caramelizada -	Ensalada de ventresca y asadillo de verduras 5	Ensalada de espinacas y mozzarella con crujiente de bacón 7,13,15
Vorspeise	Ensalada de tomate y aceitunas -	Crema de guisantes 15	Sopa de pollo con fideos 2,4	Ensalada de repollo -	Ensalada de maíz y tomate -
Nachspeise	Yogurt 7	Fruta de temporada -	Fruta de temporada -	Yogurt 7	Fruta de temporada -
	<b>29.10.18</b>	<b>30.10.18</b>	<b>31.10.18</b>	<b>00.01.00</b>	<b>00.01.00</b>
Menü I	Merluza rebozada con arroz blanco 2,4, 5	Albóndigas en salsa con patatas cocidas 2,4,7	Pasta con atún y tomate 2,4,5	0 0 0	0 0 0
Menü II	Paella vegetariana 15	Berenjenas gratinadas con queso de cabra 7,13,15	Käsespätzle con aros de cebolla 2,4,7	0 0 0	0 0 0
Menü III	Ensalada de pasta con piña y palitos de tropical cangrejo 2,4,7,8	Ensalada de rúcula con queso de cabra 7	Ensalada Cesar 2,4,5,7, 9,14	0 0 0	0 0 0
Vorspeise	Crema de calabacín -	Lechuga y tomate -	Crema de brócoli -	0 0 0	0 0 0
Nachspeise	Yogurt 7	Fruta de temporada -	Fruta de temporada -	0 0 0	0 0 0

**Menú 1:** Es un plato principal que contiene carne o pescado acompañado de verdura, una crema, caldo o ensalada. Todos los menús incluyen postre.  
**Menú 2:** Opción vegetariana: es un plato principal vegetariano con verdura, crema, caldo o ensalada de acompañamiento  
**Menú 3:** Opción ensalada: Se compone de un único plato de ensalada acompañado de verdura, una crema, caldo o ensalada.  
**Para Kindergarten y Ganztag ofrecemos el menú 1**

CODIGO INFORMACIÓN SOBRE ALERGENOS											
TIPO	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11
Almendra											
Apio											
Arroz											
Cebada con gluten											
Gluten sin gluten											
Lactosa											
Levadura											
Limón											
Miel											
Moluscos											
Naranja											
Soja											
Sésamo											
Tartrazina											
Tomate											
Trigo											
Uva											
Yema de huevo											
Zanahoria											

En caso de presentar intolerancia con algún plato, consultar alternativas en el listado completo de menús para alérgicos e intolerantes. Nuestra cocina está adaptada a todo tipo de restricciones alimenticias.

**Revisión nutricional a cargo de la Dra. Laura Isabel Arranz, nutricionista de Gama nutrición.**

## Menú Noviembre (Para Kindergarten y Ganztag ofrecemos el menú 1)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	00.01.00	00.01.00	00.01.00	01.11.18	02.11.18
Menü I	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0
Menü II	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0
Menü III	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0
Vorspeise	0	0	0	0	0
Nachspeise	0	0	0	0	0
	05.11.18	06.11.18	07.11.18	08.11.18	09.11.18
Menü I	Nido de pasta con gambas y verduras 2,3,4	Pollo a la plancha con patatas fritas -	Judías blancas con chorizo 15	Lasaña boloñesa 2,4,7	0 0
Menü II	Risotto de verduritas y queso parmesano 7,13,15	Tomates rellenos de verduras con salsa de pimientos 7,13,15	Cachelos de patatas con queso provolone y dados de calabacín -	Berenjena al gratén rellena de verduras y arroz 7,13,15	0 0
Menü III	Ensalada de judías verdes con jamón 15	Ensalada mediterránea con mozzarella 7	Ensalada verde con atún y cherry 5	Ensalada de gambas a la plancha 3	0 0
Vorspeise	Ensalada de tomate y aceitunas -	Caldo de jamon con fideos 1,2,4	Ensalada verde -	Crema de calabacín -	0
Nachspeise	Yogurt 7	Fruta de temporada -	Yogurt -	Fruta de temporada -	0
	12.11.18	13.11.18	14.11.18	15.11.18	16.11.18
Menü I	Merluza guisada con patatas y guisantes 3,15	Pizza de carne picada tomate y queso 2,7	Lentejas estofadas con salchichas 15	Pasta carbonara 2,4,7,13,15	Ragout de ternera con arroz -
Menü II	Pimientos rellenos de verduras con salsa de soja 7,13,15	Arroz basmati con salteado de calabacín y manzana -	Berenjenas rellenas de verduras y quinoa 15,15	Fideuá de verduras de temporada 2,4,15	Menestra de verduras con patatas al vapor 13,15
Menü III	Ensalada de pasta con piña y aguacate 2,4	Ensalada de espárragos con queso 7	Ensalada de habitas con bacalao 5,15	Ensalada de remolacha y pepino con queso fresco 7	Ensalada campera con atún 4,5
Vorspeise	Lechuga con pepino y maíz -	Crema de zanahoria -	Tomate aliñado con cebollino -	Ensalada mixta -	Caldo de pollo 1
Nachspeise	Fruta de temporada -	Yogurt 7	Natillas 7	Fruta de temporada -	Fruta de temporada -
	19.11.18	20.11.18	21.11.18	22.11.18	23.11.18
Menü I	Lacón a la gallega -	Pasta boloñesa 2,4	Marmitako de atún 0 5	Pollo asado con arroz -	Cocido madrileño completo 1,2,4,15
Menü II	Judías blancas guisadas con verduras y arroz 15	Raviolis con salsa de tomate y setas 2,4	Quiche de setas con trigueros al ajillo 2,4,7	Judías verdes gratinadas con queso de cabra 2,7,15	Ñoquis de patatas con verduras y salsa de tomate 2,4
Menü III	Ensalada de arroz con perdiz escabechada -	Ensalada de pulpo a la gallega 8	Ensalada de escarola con alcachofas y jamon 0 -	Ensalada de rúcula con queso de cabra 7	Ensalada de aguacate con gambas 3
Vorspeise	Crema de espárragos -	Consomé de verduras 1	Ensalada mixta -	Crema de verduras 1	Caldo de cocido con fideos 2,4
Nachspeise	Yogurt 7	Fruta de temporada -	Fruta de temporada -	Yogurt 7	Fruta de temporada -
	26.11.18	27.11.18	28.11.18	29.11.18	30.11.18
Menü I	Hamburguesa de ternera sin pan con gajos de patatas 7,13,14,15	Macarrones con atún y tomate 2,4,5	Bacalao con tomate y arroz 5	Bratwurst con salsa de curry y patatas 7,9,13,14	Lentejas con verduras y arroz 15
Menü II	Salteado de pasta con verduras y albahaca 2,4,13,15	Hamburguesas de calabacín y salsa de patatas pimientos 2,4,7	Paella vegetariana 15	Lasaña de verduras 2,4,7	Kasespatzle con aros de cebolla 2,4,7
Menü III	Salpicón de marisco 0 3,5,8	Ensalada Waldorf 0 1,4,5,7	Ensaladilla rusa 0 4,5,7,15	Ensalada César 0 2,4,5,7,9,14	Ensalada de berenjena a la plancha con parmesano 7
Vorspeise	Sopa jardinera 1	Crema de brócoli -	Judías verdes salteadas 15	Ensalada mixta -	Crema de calabacín -
Nachspeise	Yogurt 7	Fruta de temporada -	Yogurt 7	Fruta de temporada -	Fruta de temporada -

**Menú 1:** Es un plato principal que contiene carne o pescado acompañado de verdura, una crema, caldo o ensalada. Todos los menús incluyen postre.

**Menú 2:** Opción vegetariana: es un plato principal vegetariano con verdura, crema, caldo o ensalada de acompañamiento

**Menú 3:** Opción ensalada: Se compone de un único plato de ensalada acompañado de verdura, una crema, caldo o ensalada.

Para Kindergarten y Ganztag ofrecemos el menú 1

CODIGO INFORMACION SOBRE ALERGIAS											
TIPO	DESC	TIPO	DESC	TIPO	DESC	TIPO	DESC	TIPO	DESC	TIPO	DESC
1	Algas	4	Mariscos	7	Leche	10	Soja	13			
2	Cereales con gluten	5	Polvos	8	Carbohidratos	11	Sulfites	14			
3	Gluten	6	Alérgenos	9	Alérgenos	12					

En caso de presentar intolerancia con algún plato, consultar alternativas en el listado completo de menús para alérgicos e intolerantes. Nuestra cocina está adaptada a todo tipo de restricciones alimenticias.

**Revisión nutricional a cargo de la Dra. Laura Isabel Arranz, nutricionista de Gama nutrición.**