

**MENÚS ALTERNATIVOS PARA ALUMNOS CON ALERGIAS O INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS
SEPTIEMBRE**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	02.09.19	03.09.19	04.09.19	05.09.19	06.09.19
Menú I			Pasta con salsa boloñesa 2,4	Bratwurst con salsa de curry y patatas 7,9,13,14	Lacón a la gallega -
Acom.			Acelgas salteadas -	Gazpacho 2	Ensalada de lentejas 15
Alt. 1			Alt 2,4: Pasta adaptada con salsa boloñesa	Alt 7,9,13,14 Filete ternera con patatas Alt 2 Gazpacho adaptado	Alt 15: Ensalada verde
Alt. 2			Alt 7 Yogurt soja sin lactosa		Alt. 7 yogurt de soja sin lactosa
	09.09.19	10.09.19	11.09.19	12.09.19	13.09.19
Menú I	Escalope de pollo con arroz salteado 2,4,7,13,15	Fideuá con pollo y verduras 2,4	Filete cerdo a la plancha con patatas -	Merluza rebozada con brócoli salteado 2,4,5	Lentejas estofadas con salchichas 15
Acom.	Judías verdes rehogadas con tacos de jamón 15	Crema de puerros -	Lechuga con pepino y maíz -	Caldo de jamón con fideos 1,2,4	Tomates aliñados con cebollino
Alt. 1	Alt 2,4,7,13,15 Escalope con arroz adaptado Alt 15 verduras salteadas con jamón	Alt 2: Fideua sin gluten con pollo y verduras. Alt 4: Fideua sin huevo con pollo y verduras		Alt 5 filete pollo con brócoli salteado Alt. 2,4 caldo con fideos s/gluten s/huevo	Alt 15. Patatas guisadas con chorizo
Alt. 2			Alt. 7 yogurt de soja sin lactosa	Alt. 5: Filete de ternera con ensalada Alt. 7 yogurt de soja sin lactosa	
	16.09.19	17.09.19	18.09.19	19.09.19	20.09.19
Menú I	Paella mixta con pollo 3,5,8,15	Hamburguesa (sin pan) de ternera con patatas fritas 7,13,14,15	Bacalao con salsa de tomate 5	Pasta gratinada con salsa tomate y picadillo chorizo 2,4,7	Pollo en salsa (Hühnerrikasse) con verduras y arroz 2,7,15
Acom.	Crema de zanahoria -	Ensalada de lentejas 15	Sopa estrellitas 2,4	Salteado de alcachofas con jamón -	Crema de verduras 1
Alt. 1	Alt: 3, 5, 8,15 Arroz con pollo y verduras	Alt.13,15 Hamburguesa de ternera con patatas	Alt 5 Escalopines con arroz salteado Alt 2,4. Sopa pollo con fideos s/gluten s/huevo	Alt 2 y 7: Macarrones (sin gluten) con boloñesa Alt 4: Pasta (sin huevo) con boloñesa	
Alt. 2		Alt. 7 yogurt de soja sin lactosa		Alt. 7 yogurt de soja sin lactosa	
	23.09.19	24.09.19	25.09.19	26.09.19	27.09.19
Menú I	Albóndigas Königsberger con patatas cocidas 1,2,4,7,9,13	Pizza con tomate jamón york y queso 2,7,13	Cocido madrileño completo 1,2,4,15	Pollo asado con arroz salteado -	Calamares a la romana con patatas al vapor 2,4,7,8
Acom.	Ensalada mixta -	Ensalada de repollo con zanahoria -	Ensalada de tomate y pepino	Brócoli salteado	Salteado de alcachofas con jamón -
Alt. 1	Alt 2,4,13,14 Albóndigas con puré	Alt 2, 7: Pizza con tomate y bacón	Alt 1, 2, 7: Cocido adaptado (sin gluten)		Alt 8 Filete de ternera con patatas
Alt. 2	Alt 7: Yogurt de soja sin lactosa		Alt 7: Yogurt de soja sin lactosa		
	30.09.19	01.10.19	02.10.19	03.10.19	04.10.19
Menú I	Marmitako de atún 5				
Acom.	Crema de calabacín				
Alt. 1	Alt 5 Pollo a la plancha con patatas				
Alt. 2					

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

Im Falle einer Nahrungsmittelunverträglichkeit konsultieren Sie bitte die verschiedenen Alternativen für Allergene und Unverträglichkeiten in den spezifischen Menüs. Unsere Küche bietet verschiedene Alternativen für jegliche Unverträglichkeiten.

Nutritionale Bewertung von Laura Arranz, Ernährungsberater von Gana Nutrición.

MENÚS ALTERNATIVOS PARA ALUMNOS CON ALERGIAS O INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS

OCTUBRE

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	30.09.19	01.10.19	02.10.19	03.10.19	04.10.19
Menú I		Pasta con atún y tomate 2,4,5	Ragout de ternera con arroz -	Codillo asado con patatas rosti y chucrut -	Judías blancas con chorizo y verduras 15
Acom.		Ensalada de repollo con zanahoria -	Crema de tomate y albahaca -	Crema de calabacín -	Ensalada mixta -
Alt. 1		Alt. 2, 4 y 5: pasta (adaptada) con salsa de tomate y jamón			Alt. 15 Arroz con verduras y pollo
Alt. 2		Alt. 7 Yogurt de soja sin lactosa			
	07.10.19	08.10.19	09.10.19	10.10.19	11.10.19
Menú I	Calamares a la romana 2,4,7,8	Salchichas Wiener con puré de patata 1,4,7,9	Merluza al horno con salsa suave de limón y arroz 2,5	Nidos de pasta con pollo y verduras 2,4	PUENTE - NO LECTIVO
Acom.	Arroz con tomate -	Ensalada mixta -	Brócoli salteado -	Alcachofas salteadas con jamón -	
Alt. 1	Alt. 2 y 4: Calamares salteados (s/ gluten, s/huevo) con ensalada	Alt 1,4,7,9 Salchichas frescas con puré de patatas	Alt 5: Magro de cerdo con salsa de tomate y arroz	Alt. 2 y 4: Pasta (s/ gluten, s/huevo) con pollo y verduras	
Alt. 2	Alt. 7,8: Pollo a la plancha con ensalada de tomate	Alt. 7 Yogurt de soja sin lactosa			
	14.10.19	15.10.19	16.10.19	17.10.19	18.10.19
Menú I	Arroz a la cubana 4	Salchicha Bratwurst con puré de patatas y chucrut 2,4,7,9,13,14,15	Bacalao rebozado con patatas al vapor 2,4,5	Pollo al curry con cous cous 2,7,9,13,14,15	Garbanzos salteados con verduras 15
Acom.	Ensalada de pepino y maíz -	Ensalada mediterránea -	Acelgas salteadas -	Crema de calabacín -	Caldo de verduras 1
Alt. 1	Alt. 4: arroz con pollo	Alt 2,4,7,9,13,14,15 Salchichas con puré adaptado	Alt 2,4 Bacalao adaptado con patatas al vapor Alt 5.Lomo a la plancha con patatas al vapor	Alt 2,7,9,13,14,15 Pollo asado con patatas	Alt. 15 Patatas guisadas con verduras y pollo
Alt. 2	Alt. 7 Yogurt de soja sin lactosa		Alt. 7 Yogurt de soja sin lactosa		
	21.10.19	22.10.19	23.10.19	24.10.19	25.10.19
Menú I	Lentejas guisadas con verduras y arroz 15	Hamburguesa (sin pan) de ternera con patatas fritas 7,13,14,15	Cazón en adobo con gajos de patatas 5	Pollo asado con brócoli al vapor -	Filete de Sajonia con puré de patatas 7,9,13,15
Acom.	Ensalada de tomate y aceitunas -	Crema de puerros -	Sopa de pollo con fideos 2,4	Espinacas a la creme 2,7	Ensalada de maíz y tomate -
Alt. 1	Alt. 15 Arroz con pollo y verduras	Alt. 7,13,14,15 Hamburguesa con patatas fritas	Alt 1,2,4 Sopa de pollo adaptada	Alt 2,7 Espinacas salteadas con jamón	Alt 7,9,13,15 Lomo a la plancha con puré de patatas
Alt. 2	Alt. 7 Yogurt de soja sin lactosa				Alt. 7 Yogurt de soja sin lactosa
	28.10.19	29.10.19	30.10.19	31.10.19	01.11.19
Menú I	Bonito con salsa de tomate y arroz blanco 5	Albóndigas en salsa con patatas cocidas 1,2,4,7,13,15	Tortellini rellenos de carne con salsa de champiñones 2,4,7,13,15	Pollo en salsa (Hühnerfrikasse) con verduras y arroz 2,7,15	
Acom.	Crema de calabacín -	Lechuga y tomate -	Crema de brócoli -	Caldo de jamón con fideos 1,2,4	
Alt. 1	Alt5 Asado de carne con salsa de tomate y arroz	Alt 1,2,4,7,13,15: albóndigas en salsa (adaptadas) con patatas cocidas	Alt2,4,7, 13,15 Pasta s/ gluten s/huevo con carne y salsa champiñones	Alt 2,7,15 Alitas adaptadas con patatas fritas	
Alt. 2		Alt. 7 Yogurt de soja sin lactosa		Alt 1,2,4 Caldo de jamón adaptado	

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

Im Falle einer Nahrungsmittelunverträglichkeit konsultieren Sie bitte die verschiedenen Alternativen für Allergene und Unverträglichkeiten in den spezifischen Menüs. Unsere Küche bietet verschiedene Alternativen für jegliche Unverträglichkeiten.

Nutritionale Bewertung von Laura Arranz, Ernährungsberater von Gana Nutrición.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	28.10.19	29.10.19	30.10.19	31.10.19	01.11.19
Menú I					FESTIVO - NO LECTIVO
Acom.					
Alt. 1					
Alt. 2					
	04.11.19	05.11.19	06.11.19	07.11.19	08.11.19
Menú I	FESTIVO - NO LECTIVO	FESTIVO - NO LECTIVO	Pollo a la plancha con ensalada	Magro con tomate y arroz	Nido de pasta con gambas y verduras
Acom.			Garbanzos marineros	Crema de calabacín	Ensalada de tomate y aceitunas
Alt. 1			Alt 3,5,8,15 Ensalada de pasta		Alt 2,3,4: Pasta (adaptada s/gluten, s/huevo) con pollo y verduras
Alt. 2					Alt. 7: Yogurt de soja sin lactosa
	11.11.19	12.11.19	13.11.19	14.11.19	15.11.19
Menú I	Merluza guisada con patatas y guisantes	Pizza de carne picada tomate y queso	Lentejas estofadas con salchichas	Pasta carbonara	Gulasch con arroz
Acom.	Crema de zanahoria	Lechuga con pepino y maíz	Ensalada mixta	Acelgas salteadas	Caldo de pollo
Alt. 1	Alt 5: Guiso de carne con patatas Alt.15 Merluza guisada adaptada	Alt 2,7 Pizza adaptada	Alt 4,7,9,15 Patatas estofadas con salchichas	Alt 2,4,7,13,15 Pasta adaptada	
Alt. 2		Alt. 7: Yogurt de soja sin lactosa		Alt. 7: Yogurt de soja sin lactosa	
	18.11.19	19.11.19	20.11.19	21.11.19	22.11.19
Menú I	Bratwurst con salsa de curry y patatas	Pasta boloñesa	Marmitato de atún	Pollo asado con arroz	Cocido madrileño completo
Acom.	Tomate aliñado con aceitunas	Crema de puerros	Crema de calabaza	Ensalada verde	Caldo de cocido con fideos
Alt. 1	Alt 2,4,7,9,13,14,15 Filete de pollo a la plancha con patatas	Alt 2,4: Pasta (adaptada s/gluten, s/huevo) con boloñesa	Alt 5: calamares guisados con patatas		Alt 2,4: fideos s/gluten, s/huevo Alt. 15: Cocido completo sin garbanzos
Alt. 2	Alt. 7: Yogurt de soja sin lactosa			Alt. 7: Yogurt de soja sin lactosa	Alt. 7: Yogurt de soja sin lactosa
	25.11.19	26.11.19	27.11.19	28.11.19	29.11.19
Menú I	Hamburguesa de ternera sin pan con gajos de patatas	Macarrones con atún y tomate	Bacalao con tomate y arroz	Escalope de pollo con patatas fritas y salsa de champiñones	Lentejas con verduras y arroz
Acom.	Sopa jardinera	Crema de brócoli	Judías verdes salteadas	Ensalada mixta	Crema de calabacín
Alt. 1	Alt 7,9,13,14,15 Hamburguesa adaptada con patatas	Alt 2,4: macarrones (s/gluten, s/huevo) con atún y tomate	Alt 5 Pollo en salsa con verduras y arroz	Alt 2,4,7 Pollo con patatas y champiñones salteados	Alt. 15 Patatas guisadas con verduras y pollo
Alt. 2	Alt. 7: Yogurt de soja sin lactosa			Alt. 7: Yogurt de soja sin lactosa	

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

Im Falle einer Nahrungsmittelunverträglichkeit konsultieren Sie bitte die verschiedenen Alternativen für Allergene und Unverträglichkeiten in den spezifischen Menüs. Unsere Küche bietet verschiedene Alternativen für jegliche Unverträglichkeiten.

Nutritionale Bewertung von Laura Arranz, Ernährungsberater von Gana Nutrición.