

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

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	<b>02.09.19</b>	<b>03.09.19</b>	<b>04.09.19</b>	<b>05.09.19</b>	<b>06.09.19</b>
Menú I					
Cál. Nut.			<b>Pasta</b> con salsa boloñesa 2,4	<b>Bratwurst</b> con salsa de curry y patatas 7,9,1 3,14	<b>Lacón</b> a la gallega -
			Valor energético 2778k, 663Kcal; Grasa total 25,9g, Ácidos grasos saturados 8,8g, Hidratos de carbono 86g, Azúcares 3,5g. Proteínas 18,5g. Sal 1,2g. Fibra 0,8g	Valor energético 1294,7k, 309Kcal; Grasa total 18,4g, Ácidos grasos saturados 5,1g, Hidratos de carbono 10,4g. Azúcares 5,2g. Proteínas 24,5g. Sal e. Fibra 1,9g	Valor energético 1822,6k, 435Kcal; Grasa total 25,2g, Ácidos grasos saturados 7,4g, Hidratos de carbono 23,3g. Azúcares 0,5g. Proteínas 28,3g. Sal 0,5g. Fibra
			Yogurt	Fruta de temporada	Natillas
Postre			Valor energético 321,8k, 76,8Kcal; Grasa total 3,3g, Ácidos grasos saturados 1,9g, Hidratos de carbono 6,9g, Azúcares 6,9g. Proteínas 5g. Sal 0,2g. Fibra 0g	Valor energético 224,2k, 53,5Kcal; Grasa total 0,3g, Ácidos grasos saturados 0g, Hidratos de carbono 12,1g, Azúcares 11,5g. Proteínas 0,7g. Sal 0g. Fibra 2,5g	Valor energético 540,5k, 129Kcal; Grasa total 3,6g, Ácidos grasos saturados 2,8g, Hidratos de carbono 19,4g. Azúcares 19,4g. Proteínas 4,6g. Sal 0,2g. Fibra 0g
	<b>09.09.19</b>	<b>10.09.19</b>	<b>11.09.19</b>	<b>12.09.19</b>	<b>13.09.19</b>
Menú I	<b>Escalope de pollo</b> con arroz salteado 2,4,7, 13,15	<b>Fideuá</b> con pollo y verduras 2,4	<b>Filete cerdo a la plancha</b> con patatas -	<b>Merluza rebozada</b> con brócoli salteado 2,4,5	<b>Lentejas estofadas</b> con salchichas 15
Cál. Nut.	Valor energético 1474,8k, 352Kcal; Grasa total 19,7g, Ácidos grasos saturados 5,1g, Hidratos de carbono 18,3g. Azúcares 2,8g. Proteínas 23,5g. Sal 0,6g. Fibra	Valor energético 1977,6k, 472Kcal; Grasa total 13,3g, Ácidos grasos saturados 2,6g, Hidratos de carbono 58,8g. Azúcares 0,5g. Proteínas 26,8g. Sal 0,8g. Fibra	Valor energético 1307,3k, 312Kcal; Grasa total 19,2g, Ácidos grasos saturados 4,9g, Hidratos de carbono 7,1g. Azúcares 0,4g. Proteínas 27,5g. Sal 0,5g. Fibra 0,99g	Valor energético 1307,3k, 313Kcal; Grasa total 14,8g, Ácidos grasos saturados 2,5g, Hidratos de carbono 27,1g. Azúcares 4g. Proteínas 18,3g. Sal 0,7g. Fibra 1,1g	Valor energético 1919k, 458Kcal; Grasa total 14,9g, Ácidos grasos saturados 5,9g, Hidratos de carbono 43,6g. Azúcares 3,8g. Proteínas 36,6g. Sal 1,1g. Fibra
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt	Arroz con leche	Fruta de temporada
Postre	Valor energético 224,2k, 53,5Kcal; Grasa total 0,3g, Ácidos grasos saturados 0g, Hidratos de carbono 12,1g, Azúcares 11,5g. Proteínas 0,7g. Sal 0g. Fibra 2,5g	Valor energético 224,2k, 53,5Kcal; Grasa total 0,3g, Ácidos grasos saturados 0g, Hidratos de carbono 12,1g, Azúcares 11,5g. Proteínas 0,7g. Sal 0g. Fibra 2,5g	Valor energético 321,8k, 76,8Kcal; Grasa total 3,3g, Ácidos grasos saturados 1,9g, Hidratos de carbono 6,9g, Azúcares 6,9g. Proteínas 5g. Sal 0,2g. Fibra 0g	Valor energético 473,5k, 113Kcal; Grasa total 1,6g, Ácidos grasos saturados 0,9g, Hidratos de carbono 20,5g. Azúcares 5,4g. Proteínas 4,1g. Sal 0,1g. Fibra 0,2g	Valor energético 224,2k, 53,5Kcal; Grasa total 0,3g, Ácidos grasos saturados 0g, Hidratos de carbono 12,1g, Azúcares 11,5g. Proteínas 0,7g. Sal 0g. Fibra 2,5g
	<b>16.09.19</b>	<b>17.09.19</b>	<b>18.09.19</b>	<b>19.09.19</b>	<b>20.09.19</b>
Menú I	<b>Paella mixta</b> con pollo 3, 5, 8,15	<b>Hamburguesa (sin pan)</b> con patatas fritas de ternera 7,13, 14,15	<b>Bacalao con salsa de tomate</b> 5	<b>Pasta gratinada</b> con salsa tomate y picadillo chorizo 2,4,7	<b>Pollo en salsa (Hühnerfrikasse)</b> con verduras y arroz 2,7,1 5
Cál. Nut.	Valor energético 1403,6k, 335Kcal; Grasa total 2g, Ácidos grasos saturados 0,5g, Hidratos de carbono 68,3g. Azúcares 5g. Proteínas 10,3g. Sal 0,3g. Fibra 1,5g	Valor energético 1969k, 470Kcal; Grasa total 39,9g, Ácidos grasos saturados 14,8g, Hidratos de carbono 2,1g. Azúcares 2,1g. Proteínas 26,4g. Sal 0,5g. Fibra 0,7g	Valor energético 973k, 232Kcal; Grasa total 11,6g, Ácidos grasos saturados 2g, Hidratos de carbono 3,9g. Azúcares 3,8g. Proteínas 28,8g. Sal 1,2g. Fibra 0,5g	Valor energético 2778k, 663Kcal; Grasa total 25,9g, Ácidos grasos saturados 8,8g, Hidratos de carbono 86g. Azúcares 3,5g. Proteínas 18,5g. Sal 1,2g. Fibra 0,8g	Valor energético 1516k, 362Kcal; Grasa total 23,4g, Ácidos grasos saturados 7g, Hidratos de carbono 13,4g. Azúcares 0,6g. Proteínas 24,8g. Sal 0,3g. Fibra 1,4g
	Fruta de temporada	Yogurt	Fruta de temporada	Actimel	Fruta de temporada
Postre	Valor energético 224,2k, 53,5Kcal; Grasa total 0,3g, Ácidos grasos saturados 0g, Hidratos de carbono 12,1g, Azúcares 11,5g. Proteínas 0,7g. Sal 0g. Fibra 2,5g	Valor energético 321,8k, 76,8Kcal; Grasa total 3,3g, Ácidos grasos saturados 1,9g, Hidratos de carbono 6,9g, Azúcares 6,9g. Proteínas 5g. Sal 0,2g. Fibra 0g	Valor energético 224,2k, 53,5Kcal; Grasa total 0,3g, Ácidos grasos saturados 0g, Hidratos de carbono 12,1g, Azúcares 11,5g. Proteínas 0,7g. Sal 0g. Fibra 2,5g	Valor energético 351,9k, 84Kcal; Grasa total 2,6g, Ácidos grasos saturados 1,4g, Hidratos de carbono 11,6g. Azúcares 109,9g. Proteínas 2,8g. Sal 0,1g. Fibra	Valor energético 224,2k, 53,5Kcal; Grasa total 0,3g, Ácidos grasos saturados 0g, Hidratos de carbono 12,1g, Azúcares 11,5g. Proteínas 0,7g. Sal 0g. Fibra 2,5g
	<b>23.09.19</b>	<b>24.09.19</b>	<b>25.09.19</b>	<b>26.09.19</b>	<b>27.09.19</b>
Menú I	<b>Albóndigas Königsberger</b> con patatas cocidas 1,2,4, 7,9, 13	<b>Pizza con tomate</b> jamón york y queso 2,7,1 3	<b>Cocido madrileño</b> completo 1,2,4, 15	<b>Pollo asado</b> con arroz salteado -	<b>Calamares a la romana</b> con patatas al vapor 2,4,7, 8
Cál. Nut.	Valor energético 1870k, 446Kcal; Grasa total 32,1g, Ácidos grasos saturados 11,1g, Hidratos de carbono 11,6g. Azúcares 2,8g. Proteínas 28,2g. Sal 2,3g. Fibra	Valor energético 1391k, 332Kcal; Grasa total 13,2g, Ácidos grasos saturados 7,3g, Hidratos de carbono 37,7g. Azúcares 4,1g. Proteínas 13,9g. Sal 2,1g. Fibra	Valor energético 2824k, 674Kcal; Grasa total 27,5g, Ácidos grasos saturados 4,9g, Hidratos de carbono 58g, Azúcares 1,6g. Proteínas 43,6g. Sal 0,8g. Fibra 15,8g	Valor energético 1376k, 329Kcal; Grasa total 14,1g, Ácidos grasos saturados 4g, Hidratos de carbono 16,4g. Azúcares 3,2g. Proteínas 33,9g. Sal 0,4g. Fibra 2,5g	Valor energético 687,1k, 164Kcal; Grasa total 6,2g, Ácidos grasos saturados 1g, Hidratos de carbono 9,3g. Azúcares 2g. Proteínas 16,8g. Sal 0,5g. Fibra 2g
	Yogurt	Fruta de temporada	Yogurt	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Postre	Valor energético 321,8k, 76,8Kcal; Grasa total 3,3g, Ácidos grasos saturados 1,9g, Hidratos de carbono 6,9g, Azúcares 6,9g. Proteínas 5g. Sal 0,2g. Fibra 0g	Valor energético 224,2k, 53,5Kcal; Grasa total 0,3g, Ácidos grasos saturados 0g, Hidratos de carbono 12,1g, Azúcares 11,5g. Proteínas 0,7g. Sal 0g. Fibra 2,5g	Valor energético 321,8k, 76,8Kcal; Grasa total 3,3g, Ácidos grasos saturados 1,9g, Hidratos de carbono 6,9g, Azúcares 6,9g. Proteínas 5g. Sal 0,2g. Fibra 0g	Valor energético 224,2k, 53,5Kcal; Grasa total 0,3g, Ácidos grasos saturados 0g, Hidratos de carbono 12,1g, Azúcares 11,5g. Proteínas 0,7g. Sal 0g. Fibra 2,5g	Valor energético 224,2k, 53,5Kcal; Grasa total 0,3g, Ácidos grasos saturados 0g, Hidratos de carbono 12,1g, Azúcares 11,5g. Proteínas 0,7g. Sal 0g. Fibra 2,5g
	<b>30.09.19</b>	<b>01.10.19</b>	<b>02.10.19</b>	<b>03.10.19</b>	<b>04.10.19</b>
Menú I	<b>Marmitako de atún</b> 5				
Cál. Nut.	Valor energético 1307,2k, 313Kcal; Grasa total 14,8g, Ácidos grasos saturados 2,5g, Hidratos de carbono 27,1g. Azúcares 4g. Proteínas 18,3g. Sal 0,7g. Fibra 1,1g				
	Fruta de temporada				
Postre	Valor energético 224,2k, 53,5Kcal; Grasa total 0,3g, Ácidos grasos saturados 0g, Hidratos de carbono 12,1g, Azúcares 11,5g. Proteínas 0,7g. Sal 0g. Fibra 2,5g				

**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
	<b>30.09.19</b>	<b>01.10.19</b>	<b>02.10.19</b>	<b>03.10.19</b>	<b>04.10.19</b>
Menú I		<b>Pasta</b> con atún y tomate 2,4,5	<b>Ragout de ternera</b> con arroz -	<b>Codillo asado</b> con patatas rosti y churcut -	<b>Judías blancas</b> con chorizo y verduras 15
Cál. Nut.		Valor energético 2145,3kJ, 512Kcal; Grasa total 19,5g, Ácidos grasos saturados 5,1g, Hidratos de carbono 59,7g. Azúcares 1,2g. Proteínas 21,9g. Sal 0,4g. Fibra	Valor energético 1843kJ, 440Kcal; Grasa total 10g, Ácidos grasos saturados 2,3g, Hidratos de carbono 53g, Azúcares 4,5g. Proteínas 31,8g. Sal 0,6g. Fibra 2,1g	Valor energético 1261,2kJ, 301Kcal; Grasa total 14,6g, Ácidos grasos saturados 3,3g, Hidratos de carbono 19,3g. Azúcares 2g. Proteínas 16,5g. Sal 0,4g. Fibra	Valor energético 1805,9kJ, 431Kcal; Grasa total 11,6g, Ácidos grasos saturados 1,7g, Hidratos de carbono 57,9g. Azúcares 5g. Proteínas 17,7g. Sal 0,3g. Fibra
		Yogurt	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Postre		Valor energético 321,8kJ, 76,8Kcal; Grasa total 3,3g, Ácidos grasos saturados 1,9g, Hidratos de carbono 6,9g, Azúcares 6,9g. Proteínas 5g. Sal 0,2g. Fibra 0g	Valor energético 224,2kJ, 53,5Kcal; Grasa total 0,3g, Ácidos grasos saturados 0g, Hidratos de carbono 12,1g, Azúcares 11,5g. Proteínas 0,7g. Sal 0g. Fibra 2,5g	Valor energético 224,2kJ, 53,5Kcal; Grasa total 0,3g, Ácidos grasos saturados 0g, Hidratos de carbono 12,1g, Azúcares 11,5g. Proteínas 0,7g. Sal 0g. Fibra 2,5g	Valor energético 224,2kJ, 53,5Kcal; Grasa total 0,3g, Ácidos grasos saturados 0g, Hidratos de carbono 12,1g, Azúcares 11,5g. Proteínas 0,7g. Sal 0g. Fibra 2,5g
	<b>07.10.19</b>	<b>08.10.19</b>	<b>09.10.19</b>	<b>10.10.19</b>	<b>11.10.19</b>
Menú I	<b>Calamares a la romana</b> 2,4,7,8	<b>Salchichas Wiener</b> con puré de patata 1,4,7,9	<b>Merluza al horno</b> con salsa suave de limón y arroz 2,5	<b>Nidos de pasta</b> con pollo y verduras 2,4	<b>PUENTE - NO LECTIVO</b>
Cál. Nut.	Valor energético 1617,3kJ, 386Kcal; Grasa total 26,9g, Ácidos grasos saturados 4,1g, Hidratos de carbono 15,8g. Azúcares 1g. Proteínas 19,5g. Sal 0,5g. Fibra 1,5g	Valor energético 1376kJ, 329Kcal; Grasa total 14,1g, Ácidos grasos saturados 4g, Hidratos de carbono 16,4g, Azúcares 3,2g. Proteínas 33,9g. Sal 0,4g. Fibra 2,5g	Valor energético 1013,9kJ, 242Kcal; Grasa total 13,5g, Ácidos grasos saturados 2,2g, Hidratos de carbono 8,8g, Azúcares 0,5g. Proteínas 20,6g. Sal 0,6g. Fibra 1,7g	Valor energético 1583,8kJ, 378Kcal; Grasa total 6,6g, Ácidos grasos saturados 0,9g, Hidratos de carbono 59,3g. Azúcares 1g. Proteínas 17,9g. Sal 0,4g. Fibra 5g	
	Fruta de temporada	Yogurt	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
Postre	Valor energético 224,2kJ, 53,5Kcal; Grasa total 0,3g, Ácidos grasos saturados 0g, Hidratos de carbono 12,1g, Azúcares 11,5g. Proteínas 0,7g. Sal 0g. Fibra 2,5g	Valor energético 321,8kJ, 76,8Kcal; Grasa total 3,3g, Ácidos grasos saturados 1,9g, Hidratos de carbono 6,9g, Azúcares 6,9g. Proteínas 5g. Sal 0,2g. Fibra 0g	Valor energético 224,2kJ, 53,5Kcal; Grasa total 0,3g, Ácidos grasos saturados 0g, Hidratos de carbono 12,1g, Azúcares 11,5g. Proteínas 0,7g. Sal 0g. Fibra 2,5g	Valor energético 224,2kJ, 53,5Kcal; Grasa total 0,3g, Ácidos grasos saturados 0g, Hidratos de carbono 12,1g, Azúcares 11,5g. Proteínas 0,7g. Sal 0g. Fibra 2,5g	
	<b>14.10.19</b>	<b>15.10.19</b>	<b>16.10.19</b>	<b>17.10.19</b>	<b>18.10.19</b>
Menú I	<b>Arroz a la cubana</b> 4	<b>Salchicha Bratwursts</b> con puré de patatas y churcut 2,4,7,9,13,14,15	<b>Bacalao rebozado</b> con patatas al vapor 2,4,5	<b>Pollo al curry</b> con cous cous 2,7,9,13,14,15	<b>Garbanzos salteados</b> con verduras 15
Cál. Nut.	Valor energético 2455,3kJ, 586Kcal; Grasa total 16,4g, Ácidos grasos saturados 2,7g, Hidratos de carbono 94,2g. Azúcares 2g. Proteínas 14,1g. Sal 1,4g. Fibra 2,8g	Valor energético 1294,7kJ, 309Kcal; Grasa total 18,4g, Ácidos grasos saturados 5,1g, Hidratos de carbono 10,4g. Azúcares 5,2g. Proteínas 24,5g. Sal 0,7g. Fibra 1,9g	Valor energético 1307,2kJ, 313Kcal; Grasa total 14,8g, Ácidos grasos saturados 2,5g, Hidratos de carbono 27,1g. Azúcares 4g. Proteínas 18,3g. Sal 0,7g. Fibra 1,1g	Valor energético 1474,8kJ, 352Kcal; Grasa total 19,7g, Ácidos grasos saturados 5,1g, Hidratos de carbono 18,3g. Azúcares 2,8g. Proteínas 23,5g. Sal 0,6g. Fibra	Valor energético 1690kJ, 404Kcal; Grasa total 11,6g, Ácidos grasos saturados 1,4g, Hidratos de carbono 53,8g. Azúcares 10,5g. Proteínas 20,4g. Sal 1,1g. Fibra
	Yogurt	Fruta de temporada	Natillas	Fruta de temporada	Fruta de temporada
Postre	Valor energético 321,8kJ, 76,8Kcal; Grasa total 3,3g, Ácidos grasos saturados 1,9g, Hidratos de carbono 6,9g, Azúcares 6,9g. Proteínas 5g. Sal 0,2g. Fibra 0g	Valor energético 224,2kJ, 53,5Kcal; Grasa total 0,3g, Ácidos grasos saturados 0g, Hidratos de carbono 12,1g, Azúcares 11,5g. Proteínas 0,7g. Sal 0g. Fibra 2,5g	Valor energético 540,5kJ, 129Kcal; Grasa total 3,6g, Ácidos grasos saturados 2,8g, Hidratos de carbono 19,4g. Azúcares 19,4g. Proteínas 4,6g. Sal 0,2g. Fibra 0g	Valor energético 224,2kJ, 53,5Kcal; Grasa total 0,3g, Ácidos grasos saturados 0g, Hidratos de carbono 12,1g, Azúcares 11,5g. Proteínas 0,7g. Sal 0g. Fibra 2,5g	Valor energético 224,2kJ, 53,5Kcal; Grasa total 0,3g, Ácidos grasos saturados 0g, Hidratos de carbono 12,1g, Azúcares 11,5g. Proteínas 0,7g. Sal 0g. Fibra 2,5g
	<b>21.10.19</b>	<b>22.10.19</b>	<b>23.10.19</b>	<b>24.10.19</b>	<b>25.10.19</b>
Menú I	<b>Lentejas guisadas</b> con verduras y arroz 15	<b>Hamburguesa (sin pan) de ternera</b> con patatas fritas 7,13,14,15	<b>Cazón en adobo</b> con gajos de patatas 5	<b>Pollo asado</b> con brócoli al vapor -	<b>Filete de Sajonia</b> con puré de patatas 7,9,13,15
Cál. Nut.	Valor energético 1805,9kJ, 431Kcal; Grasa total 11,6g, Ácidos grasos saturados 1,7g, Hidratos de carbono 57,9g. Azúcares 5g. Proteínas 17,7g. Sal 0,3g. Fibra	Valor energético 1969kJ, 470Kcal; Grasa total 39,9g, Ácidos grasos saturados 14,8g, Hidratos de carbono 2,1g. Azúcares 2,1g. Proteínas 26,4g. Sal 0,5g. Fibra 0,7g	Valor energético 1307,2kJ, 313Kcal; Grasa total 14,8g, Ácidos grasos saturados 2,5g, Hidratos de carbono 27,1g. Azúcares 4g. Proteínas 18,3g. Sal 0,7g. Fibra 1,1g	Valor energético 1355kJ, 323Kcal; Grasa total 19,2g, Ácidos grasos saturados 4,9g, Hidratos de carbono 4g, Azúcares 2,7g. Proteínas 33,8g. Sal 0,6g. Fibra 2,5g	Valor energético 2170,4kJ, 518Kcal; Grasa total 24,6g, Ácidos grasos saturados 9,2g, Hidratos de carbono 47g, Azúcares 9g. Proteínas 25,1g. Sal 0,8g. Fibra 4,1g
	Yogurt	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt
Postre	Valor energético 321,8kJ, 76,8Kcal; Grasa total 3,3g, Ácidos grasos saturados 1,9g, Hidratos de carbono 6,9g, Azúcares 6,9g. Proteínas 5g. Sal 0,2g. Fibra 0g	Valor energético 224,2kJ, 53,5Kcal; Grasa total 0,3g, Ácidos grasos saturados 0g, Hidratos de carbono 12,1g, Azúcares 11,5g. Proteínas 0,7g. Sal 0g. Fibra 2,5g	Valor energético 224,2kJ, 53,5Kcal; Grasa total 0,3g, Ácidos grasos saturados 0g, Hidratos de carbono 12,1g, Azúcares 11,5g. Proteínas 0,7g. Sal 0g. Fibra 2,5g	Valor energético 224,2kJ, 53,5Kcal; Grasa total 0,3g, Ácidos grasos saturados 0g, Hidratos de carbono 12,1g, Azúcares 11,5g. Proteínas 0,7g. Sal 0g. Fibra 2,5g	Valor energético 321,8kJ, 76,8Kcal; Grasa total 3,3g, Ácidos grasos saturados 1,9g, Hidratos de carbono 6,9g, Azúcares 6,9g. Proteínas 5g. Sal 0,2g. Fibra 0g
	<b>28.10.19</b>	<b>29.10.19</b>	<b>30.10.19</b>	<b>31.10.19</b>	<b>01.11.19</b>
Menú I	<b>Bonito con salsa de tomate</b> y arroz blanco 5	<b>Albóndigas en salsa</b> con patatas cocidas 1,2,4,7,13,15	<b>Tortellini rellenos de carne</b> con salsa de champiñones 2,4,7,13,15	<b>Pollo en salsa (Hühnerfriskasse)</b> con verduras y arroz 2,7,15	
Cál. Nut.	Valor energético 1307,2kJ, 313Kcal; Grasa total 14,8g, Ácidos grasos saturados 2,5g, Hidratos de carbono 27,1g. Azúcares 4g. Proteínas 18,3g. Sal 0,7g. Fibra 1,1g	Valor energético 1751,4kJ, 418Kcal; Grasa total 29,3g, Ácidos grasos saturados 9,5g, Hidratos de carbono 11,4g. Azúcares 0,5g. Proteínas 26,5g. Sal 0,7g. Fibra	Valor energético 1583,8kJ, 378Kcal; Grasa total 6,6g, Ácidos grasos saturados 0,9g, Hidratos de carbono 59,3g. Azúcares 1g. Proteínas 17,9g. Sal 0,4g. Fibra 5g	Valor energético 1298,9kJ, 310Kcal; Grasa total 19,5g, Ácidos grasos saturados 10,8g, Hidratos de carbono 7g, Azúcares 2g. Proteínas 25,1g. Sal 1,1g. Fibra 3,5g	
	Fruta de temporada	Yogurt	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
Postre	53,5 kcal, 0,70 g de proteínas, 12,1 g de Hc, 0,3 g de grasas	Valor energético 321,8kJ, 76,8Kcal; Grasa total 3,3g, Ácidos grasos saturados 1,9g, Hidratos de carbono 6,9g, Azúcares 6,9g. Proteínas 5g. Sal 0,2g. Fibra 0g	53,5 kcal, 0,70 g de proteínas, 12,1 g de Hc, 0,3 g de grasas	Valor energético 224,2kJ, 53,5Kcal; Grasa total 0,3g, Ácidos grasos saturados 0g, Hidratos de carbono 12,1g, Azúcares 11,5g. Proteínas 0,7g. Sal 0g. Fibra 2,5g	

**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**

**NOVIEMBRE**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	<b>28.10.19</b>	<b>29.10.19</b>	<b>30.10.19</b>	<b>31.10.19</b>	<b>01.11.19</b>
Menú I					<b>FESTIVO - NO LECTIVO</b>
Cál. Nut.					
Postre					
	<b>04.11.19</b>	<b>05.11.19</b>	<b>06.11.19</b>	<b>07.11.19</b>	<b>08.11.19</b>
Menú I	<b>FESTIVO - NO LECTIVO</b>	<b>FESTIVO - NO LECTIVO</b>	<b>Pollo a la plancha</b> con ensalada	<b>Magro con tomate</b> y arroz	<b>Nido de pasta</b> con gambas y verduras
Cál. Nut.			Valor energético 1608,9Kj, 384Kcal; Grasa total 11,8g, Ácidos grasos saturados 3,4g, Hidratos de carbono 33,7g. Azúcares e. Proteínas 24,5g. Sal 1,1g. Fibra 22,3g	Valor energético 11431Kj, 342Kcal; Grasa total 9g, Ácidos grasos saturados 2,3g, Hidratos de carbono 34,8g. Azúcares 1,9g. Proteínas 28,7g. Sal 3,2g. Fibra	Valor energético 1583,8Kj, 378Kcal; Grasa total 6,6g, Ácidos grasos saturados 0,9g, Hidratos de carbono 59,3g. Azúcares 1g. Proteínas 17,9g. Sal 0,4g. Fibra 5g
Postre			Fruta de temporada Valor energético 224,2Kj, 53,5Kcal; Grasa total 0,3g, Ácidos grasos saturados 0g, Hidratos de carbono 12,1g, Azúcares 11,5g. Proteínas 0,7g. Sal 0g. Fibra 2,5g	Fruta de temporada Valor energético 224,2Kj, 53,5Kcal; Grasa total 0,3g, Ácidos grasos saturados 0g, Hidratos de carbono 12,1g, Azúcares 11,5g. Proteínas 0,7g. Sal 0g. Fibra 2,5g	Yogurt Valor energético 321,8Kj, 76,8Kcal; Grasa total 3,3g, Ácidos grasos saturados 1,9g, Hidratos de carbono 6,9g, Azúcares 6,9g. Proteínas 5g. Sal 0,2g. Fibra 0g
	<b>11.11.19</b>	<b>12.11.19</b>	<b>13.11.19</b>	<b>14.11.19</b>	<b>15.11.19</b>
Menú I	<b>Merluza guisada</b> con patatas y guisantes	<b>Pizza de carne picada</b> tomate y queso	<b>Lentejas estofadas</b> con salchichas	<b>Pasta carbonara</b>	<b>Gulasch</b> con arroz
Cál. Nut.	Valor energético 1361,7Kj, 325Kcal; Grasa total 11,3g, Ácidos grasos saturados 1,5g, Hidratos de carbono 24,9g. Azúcares 3,5g. Proteínas 29,6g. Sal 0,9g. Fibra	Valor energético 1212,2Kj, 289,3Kcal; Grasa total 17,1g, Ácidos grasos saturados 6,9g, Hidratos de carbono 22,4g. Azúcares 1,4g. Proteínas 11,4g. Sal 1,6g	Valor energético 2044,7Kj, 488Kcal; Grasa total 21,8g, Ácidos grasos saturados 4,6g, Hidratos de carbono 34g, Azúcares 0,5g. Proteínas 26,8g. Sal 1g. Fibra 16,6g	Valor energético 2778Kj, 663Kcal; Grasa total 25,9g, Ácidos grasos saturados 8,8g, Hidratos de carbono 86g, Azúcares 3,5g. Proteínas 18,5g. Sal 1,2g. Fibra 0,8g	Valor energético 1424,6Kj, 340Kcal; Grasa total 7,4g, Ácidos grasos saturados 1,2g, Hidratos de carbono 50,7g. Azúcares 2g. Proteínas 16,9g. Sal 0,5g. Fibra 1,5g
Postre	Yogurt Valor energético 321,8Kj, 76,8Kcal; Grasa total 3,3g, Ácidos grasos saturados 1,9g, Hidratos de carbono 6,9g, Azúcares 6,9g. Proteínas 5g. Sal 0,2g. Fibra 0g	Fruta de temporada Valor energético 224,2Kj, 53,5Kcal; Grasa total 0,3g, Ácidos grasos saturados 0g, Hidratos de carbono 12,1g, Azúcares 11,5g. Proteínas 0,7g. Sal 0g. Fibra 2,5g	Natillas Valor energético 540,5Kj, 129Kcal; Grasa total 3,6g, Ácidos grasos saturados 2,8g, Hidratos de carbono 19,4g. Azúcares 19,4g. Proteínas 4,6g. Sal 0,2g. Fibra 0g	Fruta de temporada Valor energético 224,2Kj, 53,5Kcal; Grasa total 0,3g, Ácidos grasos saturados 0g, Hidratos de carbono 12,1g, Azúcares 11,5g. Proteínas 0,7g. Sal 0g. Fibra 2,5g	Fruta de temporada Valor energético 224,2Kj, 53,5Kcal; Grasa total 0,3g, Ácidos grasos saturados 0g, Hidratos de carbono 12,1g, Azúcares 11,5g. Proteínas 0,7g. Sal 0g. Fibra 2,5g
	<b>18.11.19</b>	<b>19.11.19</b>	<b>20.11.19</b>	<b>21.11.19</b>	<b>22.11.19</b>
Menú I	<b>Bratwurst con salsa de curry</b> y patatas	<b>Pasta boloñesa</b>	<b>Marmitako de atún</b>	<b>Pollo asado</b> con arroz	<b>Cocido madrileño</b> completo
Cál. Nut.	Valor energético 1822,6Kj, 435Kcal; Grasa total 25,2g, Ácidos grasos saturados 7,4g, Hidratos de carbono 23,3g. Azúcares 0,5g. Proteínas 28,3g. Sal 0,5g. Fibra	Valor energético 2778Kj, 663Kcal; Grasa total 25,9g, Ácidos grasos saturados 8,8g, Hidratos de carbono 86g, Azúcares 3,5g. Proteínas 18,5g. Sal 1,2g. Fibra 0,8g	Valor energético 1432,9Kj, 342Kcal; Grasa total 24,7g, Ácidos grasos saturados 5,6g, Hidratos de carbono 7g, Azúcares 0,9g. Proteínas 21,9g. Sal 0,5g. Fibra 1,2g	Valor energético 1376Kj, 329Kcal; Grasa total 14,1g, Ácidos grasos saturados 4g, Hidratos de carbono 16,4g, Azúcares 3,2g. Proteínas 33,9g. Sal 0,4g. Fibra 2,5g	Valor energético 2824Kj, 674Kcal; Grasa total 27,5g, Ácidos grasos saturados 4,9g, Hidratos de carbono 58g, Azúcares 1,6g. Proteínas 43,6g. Sal 0,8g. Fibra 15,8g
Postre	Yogurt Valor energético 321,8Kj, 76,8Kcal; Grasa total 3,3g, Ácidos grasos saturados 1,9g, Hidratos de carbono 6,9g, Azúcares 6,9g. Proteínas 5g. Sal 0,2g. Fibra 0g	Fruta de temporada Valor energético 224,2Kj, 53,5Kcal; Grasa total 0,3g, Ácidos grasos saturados 0g, Hidratos de carbono 12,1g, Azúcares 11,5g. Proteínas 0,7g. Sal 0g. Fibra 2,5g	Fruta de temporada Valor energético 224,2Kj, 53,5Kcal; Grasa total 0,3g, Ácidos grasos saturados 0g, Hidratos de carbono 12,1g, Azúcares 11,5g. Proteínas 0,7g. Sal 0g. Fibra 2,5g	Yogurt Valor energético 321,8Kj, 76,8Kcal; Grasa total 3,3g, Ácidos grasos saturados 1,9g, Hidratos de carbono 6,9g, Azúcares 6,9g. Proteínas 5g. Sal 0,2g. Fibra 0g	Fruta de temporada Valor energético 224,2Kj, 53,5Kcal; Grasa total 0,3g, Ácidos grasos saturados 0g, Hidratos de carbono 12,1g, Azúcares 11,5g. Proteínas 0,7g. Sal 0g. Fibra 2,5g
	<b>25.11.19</b>	<b>26.11.19</b>	<b>27.11.19</b>	<b>28.11.19</b>	<b>29.11.19</b>
Menú I	<b>Hamburguesa de ternera sin pan</b> con gajos de patatas	<b>Macarrones</b> con atún y tomate	<b>Bacalao</b> con tomate y arroz	<b>Escalope de pollo</b> con patatas fritas y salsa de champiñones	<b>Lentejas</b> con verduras y arroz
Cál. Nut.	Valor energético 1969Kj, 470Kcal; Grasa total 39,9g, Ácidos grasos saturados 14,8g, Hidratos de carbono 2,1g. Azúcares 2,1g. Proteínas 26,4g. Sal 0,5g. Fibra 0,7g	Valor energético 1583,8Kj, 378Kcal; Grasa total 6,6g, Ácidos grasos saturados 0,9g, Hidratos de carbono 59,3g. Azúcares 1g. Proteínas 17,9g. Sal 0,4g. Fibra 5g	Valor energético 1684,4Kj, 402Kcal; Grasa total 12g, Ácidos grasos saturados 1,7g, Hidratos de carbono 44,7g. Azúcares 3g. Proteínas 27,9g. Sal 0,5g. Fibra 2g	Valor energético 1294,7Kj, 309Kcal; Grasa total 18,4g, Ácidos grasos saturados 5,1g, Hidratos de carbono 10,4g. Azúcares 5,2g. Proteínas 24,5g. Sal g. Fibra 1,9g	Valor energético 1805,9Kj, 431Kcal; Grasa total 11,6g, Ácidos grasos saturados 1,7g, Hidratos de carbono 57,9g. Azúcares 5g. Proteínas 17,7g. Sal 0,3g. Fibra
Postre	Yogurt Valor energético 321,8Kj, 76,8Kcal; Grasa total 3,3g, Ácidos grasos saturados 1,9g, Hidratos de carbono 6,9g, Azúcares 6,9g. Proteínas 5g. Sal 0,2g. Fibra 0g	Fruta de temporada Valor energético 224,2Kj, 53,5Kcal; Grasa total 0,3g, Ácidos grasos saturados 0g, Hidratos de carbono 12,1g, Azúcares 11,5g. Proteínas 0,7g. Sal 0g. Fibra 2,5g	Fruta de temporada Valor energético 224,2Kj, 53,5Kcal; Grasa total 0,3g, Ácidos grasos saturados 0g, Hidratos de carbono 12,1g, Azúcares 11,5g. Proteínas 0,7g. Sal 0g. Fibra 2,5g	Yogurt Valor energético 321,8Kj, 76,8Kcal; Grasa total 3,3g, Ácidos grasos saturados 1,9g, Hidratos de carbono 6,9g, Azúcares 6,9g. Proteínas 5g. Sal 0,2g. Fibra 0g	Fruta de temporada Valor energético 224,2Kj, 53,5Kcal; Grasa total 0,3g, Ácidos grasos saturados 0g, Hidratos de carbono 12,1g, Azúcares 11,5g. Proteínas 0,7g. Sal 0g. Fibra 2,5g

**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.