



Se dispone de la información de alérgenos en cocina y comedor

**Marzo 2017**

<http://www.elseisgodoy.org>  
 email: comedor@elseisgodoy.org  
 Tel: 976554095  
 Valoración nutricional por D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> Gloria Romero del Castillo Shelly, Diplomada en Nutrición Humana y Dietética N<sup>o</sup> Colegiado: AFA00091  
 Todos los segundos platos tienen guararnición de ensalada u hortalizas. Además toman mínimo una ración de pan  
 Toda la verdura, hortalizas, legumbre, fruta y pasta son de agricultura ecológica. Dependiendo del mercado, aunque no ponga el d

LUNES / Montag		MARTES / Dienstag		MIÉRCOLES / Mittwoch		JUEVES / Donnerstag		VIERNES / Freitag	
6		7		8		9		10	
<b>FESTIVO</b>		Judías Verdes <i>Grüne Bohnen</i>		Arroz con tomate <i>Reis mit Tomatensauce</i>		Lentejas con arroz y Chorizo <i>Linsensuppe mit Reis und Chorizo</i>		Fideua <i>Fideua - Nudelpfanne</i>	
		Lomo con Tomate <i>Schweinelende mit Tomatensauce</i>		Jamoncitos de pollo asado con hortalizas <i>Brathähnchen</i>		Pescado al horno con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Huevo duro con jamón bechamel gratinado	
		Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>		Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>		Lacteo <i>Milchprodukt</i>		Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>	
		de 3 a 8 años Kcal:594,5 Prot(g):29,05 Lip (g):27,1 HC(g):56,05	de 9 a 12 años Kcal:783,33 Prot(g):42,33 Lip (g):24,66 HC (g):93	de 3 a 8 años Kcal:609,5 Prot (g):41 Lip (g):23,5 HC (g):58,5	de 9 a 12 años Kcal:773,25 Prot (g):51 Lip (g):27,25 HC (g):81	de 3 a 8 años Kcal:596,5 Prot (g):27 Lip (g):20 HC (g):60	de 9 a 12 años Kcal:733,3 Prot (g):39,33 Lip (g):24,66 HC (g):88,5	de 3 a 8 años Kcal:620,5 Prot (g):32 Lip (g):27 HC (g):62,3	de 9 a 12 años Kcal:731,86 Prot (g):35,6 Lip (g):31,3 HC (g):77,3
LUNES / Montag		MARTES / Dienstag		MIÉRCOLES / Mittwoch		JUEVES / Donnerstag		VIERNES / Freitag	
13		14		15		16		17	
Sopa de Cocido <i>Kichererbsensuppe</i>		Garbanzos con chorizo <i>Kichererbsen mit Chorizo</i>		Acelga con Jamón <i>Mangold mit Schinken</i>		Judías blancas con arroz <i>Weißer Bohnen mit Reis</i>		Paella de carne <i>Paella</i>	
Pavo con manzana <i>Hähnchenbrust mit Apfel</i>		Pescado al horno con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Ternera en salsa con hortalizas <i>Gekochtes Kalbfleisch</i>		Salchichas con ensalada <i>Würstchen mit Salat</i>		Pescado al horno con hortalizas <i>Fisch mit Gemüsepflanzen</i>	
Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>		Lacteo <i>Milchprodukt</i>		Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>		Lacteo <i>Obst und Milch</i>		Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>	
de 3 a 8 años Kcal:600,33 Prot(g):27,32 Lip (g):25 HC (g):66,4	de 9 a 12 años Kcal:706,83 Prot(g):41,53 Lip (g):30,31 HC (g):69,6	de 3 a 8 años Kcal:596,5 Prot (g):28,1 Lip (g):21,5 HC (g):73,5	de 9 a 12 años Kcal:737,55 Prot (g):40,3 Lip (g):26,25 HC (g):83,5	de 3 a 8 años Kcal:606,35Prot(g):28,16 Lip (g):25,33 HC (g):68,5	de 9 a 12 años Kcal:695,5 Prot (g):37 Lip (g):33,5 HC (g):61,5	de 3 a 8 años Kcal:638,5 Prot (g):23 Lip (g):32,5 HC (g):63,5	de 9 a 12 años Kcal:889 Prot (g):32 Lip (g):41,75 HC (g):96,5	de 3 a 8 años Kcal:608 Prot (g):31,75 Lip (g):20 HC (g):78,25	de 9 a 12 años Kcal:755,83 Prot (g):39,33 Lip (g):25,16 HC (g):93
LUNES / Montag		MARTES / Dienstag		MIÉRCOLES / Mittwoch		JUEVES / Donnerstag		VIERNES / Freitag	
20		21		22		23		24	
Lentejas con arroz y Chorizo <i>Linsensuppe mit Reis und Chorizo</i>		Macarrones gratinados <i>Gratinierter Röhrennudeln</i>		Judías Verdes <i>Grüne Bohnen</i>		Paella de pescado <i>Paella</i>		Borrajá <i>Borretschgemüse</i>	
Pescado al horno con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Hamburguesa con Lechuga <i>Hamburger mit Kopfsalat</i>		Pastel pollo y huevo		Pescado al horno con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Carrillera Guisada con hortalizas <i>Gekochte Schweinebäckchen</i>	
Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>		Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>		Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>		Lacteo <i>Obst und Milch</i>		Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>	
de 3 a 8 años Kcal:596,5 Prot (g):27 Lip (g):20 HC (g):60	de 9 a 12 años Kcal:733,3 Prot (g):39,33 Lip (g):24,66 HC (g):88,5	de 3 a 8 años Kcal:612 Prot (g):30 Lip (g):28 HC (g):60	de 9 a 12 años Kcal:750,83 Prot (g):46 Lip (g):28 HC (g):65	de 3 a 8 años Kcal:605 Prot (g):38 Lip (g):27,5 HC (g):51,3	de 9 a 12 años Kcal:784,5 Prot (g):49,5 Lip (g):31 HC (g):76,8	de 3 a 8 años Kcal:608 Prot (g):31,75 Lip (g):20 HC (g):78,25	de 9 a 12 años Kcal:769 Prot (g):42,5 Lip (g):27 HC (g):89	de 3 a 8 años Kcal:606,35Prot(g):28,16 Lip (g):25,33 HC (g):68,5	de 9 a 12 años Kcal:695,5 Prot (g):37 Lip (g):33,5 HC (g):61,5
LUNES / Montag		MARTES / Dienstag		MIÉRCOLES / Mittwoch		JUEVES / Donnerstag		VIERNES / Freitag	
27		28		29		30		31	
Arroz con verduras <i>Reis mit Gemüse</i>		Macarrones con chorizo y tomate <i>Gratinierter Röhrennudeln mit Chorizo</i>		Acelga rehogada <i>Gedünsteter Mangold</i>		Garbanzo con arroz <i>Kichererbsen mit Reis</i>		Guisantes con Jamón <i>Erbesen mit Schinken</i>	
Cabezada de cerdo con ensalada		Pescado en salsa <i>Fisch mit Sauce</i>		Albóndigas en salsa <i>Fleischballchen in Sauce</i>		Pescado al horno con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Pechuga a la Naranja <i>Hähnchenbrust à l'orange</i>	
Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>		Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>		Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>		Postre Casero <i>Hausgemachter Nachtisch</i>		Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>	
de 3 a 8 años Kcal:643,5 Prot (g):26,5 Lip (g):31,5 HC (g):63,5	de 9 a 12 años Kcal:836 Prot (g):34,5 Lip (g):38 HC (g):89	de 3 a 8 años Kcal:622 Prot (g):27,66 Lip (g):22,63 HC (g):79,25	de 9 a 12 años Kcal:777 Prot (g):49,75 Lip (g):25 HC (g):89	de 3 a 8 años Kcal:609,5 Prot (g):18,61 Lip (g):34,43 HC (g):56,05	de 9 a 12 años Kcal:767,3 Prot (g):28,33 Lip (g):46,66 HC (g):58,5	de 3 a 8 años Kcal:590 Prot (g):26,5 Lip (g):19 HC (g):82	de 9 a 12 años Kcal:725 Prot (g):37,5 Lip (g):23 HC (g):92	de 3 a 8 años Kcal:602,1 Prot(g):27,66 Lip (g):24,83 HC (g):67	de 9 a 12 años Kcal:718,74 Prot(g):41,33 Lip (g):26,16 HC (g):79,5