



Se dispone de la información de alérgenos en cocina y comedor

LUNES / Montag 1		MARTES / Dienstag 2		MIÉRCOLES / Mittwoch 3		JUEVES / Donnerstag 4		VIERNES / Freitag 5	
FESTIVO		Judías Verdes <i>Grüne Bohnen</i>		Ensalada de Arroz <i>Reissalat</i>		Sopa de Cocido <i>Kichererbsensuppe</i>		Lentejas con arroz <i>Linsensuppe mit Reis</i>	
		Cabezada de cerdo con ensalada		Pescado con ensalada <i>Panierter Salat</i>		Pechuga empanada con ensalada <i>Eingelegtes Hähnchen</i>		Pavo guisado con hortalizas <i>Türkei</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:637,75 Prot. (g):24 Lip (g):34 HC (g):60	de 9 a 12 años Kcal:830,5 Prot. (g):38,7 Lip (g):45,3 HC (g):67	de 3 a 8 años Kcal:608,13 Prot (g):28,5 Lip (g):19,25 HC (g):78,25	de 9 a 12 años Kcal:710,5 Prot. (g):37 Lip (g):28,5 HC (g):76,5	de 3 a 8 años Kcal:637,75 Prot. (g):24 Lip (g):34 HC (g):60	de 9 a 12 años Kcal:830,5 Prot. (g):38,7 Lip (g):45,3 HC (g):67	de 3 a 8 años Kcal:596,5 Prot (g):27 Lip (g):20 HC (g):60	de a 12 años Kcal:733,3 Prot (g):39,33 Lip (g):24,66 HC (g):88,5
LUNES / Montag 8		MARTES / Dienstag 9		MIÉRCOLES / Mittwoch 10		JUEVES / Donnerstag 11		VIERNES / Freitag 12	
Macarrones con chorizo y tomate <i>Gratinierte Röhrennudeln mit Chorizo</i>		Garbanzos con chorizo <i>Kichererbsen mit Chorizo</i>		Borrajá <i>Borretschgemüse</i>		Paella <i>Paella</i>		Judías Blancas con arroz <i>Weißer Bohnen mit Reis</i>	
Huevo duro con jamón bechamel gratinado		Pescado al horno con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Pollo asado con hortalizas <i>Brathähnchen</i>		Salchichas con tomate <i>Würstchen mit Tomatensauce</i>		Pescado al horno con salsa <i>Fisch mit Sauce</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:594 Prot (g):25 Lip (g):28 HC (g):60,05	de 9 a 12 años Kcal:780 Prot (g):31,5 Lip (g):30,75 HC (g):94,3	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:637,75 Prot. (g):24 Lip (g):34 HC (g):60	de 9 a 12 años Kcal:830,5 Prot. (g):38,7 Lip (g):45,3 HC (g):67	de 3 a 8 años Kcal:614,5 Prot(g):18,75 Lip (g):33,5 HC (g):59,5	de 9 a 12 años Kcal:789,83 Prot(g):28,64 Lip (g):46,66 HC (g):66	de 3 a 8 años Kcal:610,5 Prot (g):26,5 Lip (g):19,5 HC (g):82	de 9 a 12 años Kcal:786,83 Prot (g):39 Lip (g):23,25 HC (g):95,5
LUNES / Montag 15		MARTES / Dienstag 16		MIÉRCOLES / Mittwoch 17		JUEVES / Donnerstag 18		VIERNES / Freitag 19	
Acelga con Jamón <i>Mangold mit Schinken</i>		Lentejas Estofadas con Arroz <i>Linsengemüse mit Reis</i>		Borrajá <i>Borretschgemüse</i>		Espaguetis a la Boloñesa <i>Spaghetti Boloñesa</i>		Arroz con tomate <i>Reis mit Tomatensauce</i>	
Ternera Guisada con hortalizas <i>Gekochtes Kalbfleisch</i>		Pescado al horno con ensalada <i>Fisch mit Sauce</i>		Carrillera Guisada con hortalizas <i>Gekochte Schweinebackchen</i>		Pescado con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Albóndigas de pollo en salsa <i>Fleischballchen in Sauce</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:606,3 Prot(g):28,16 Lip (g):25,33 HC (g):68	de 9 a 12 años Kcal:809,5 Prot (g):34,6 Lip (g):39 HC (g):80	de 3 a 8 años Kcal:590 Prot (g):26,5 Lip (g):19 HC (g):82	de 9 a 12 años Kcal:743 Prot (g):40 Lip (g):23 HC (g):94	de 3 a 8 años Kcal:616 Prot (g):22,5 Lip (g):29,75 HC (g):64,5	de 9 a 12 años Kcal:745,58 Prot (g):33,33 Lip (g):38,91 HC (g):65,5	de 3 a 8 años Kcal:600,5 Prot (g):23,5 Lip (g):22 HC (g):79,25	de 9 a 12 años Kcal:781 Prot (g):35,5 Lip (g):31 HC (g):71	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
LUNES / Montag 22		MARTES / Dienstag 23		MIÉRCOLES / Mittwoch 24		JUEVES / Donnerstag 25		VIERNES / Freitag 26	
Judías Verdes <i>Grüne Bohnen</i>		Judías Blancas con arroz <i>Weißer Bohnen mit Reis</i>		Ensalada de pasta <i>Nudelsalat</i>		Paella con Verduras <i>Paella mit Gemüse</i>		Guisantes con Jamón <i>Erbesen mit Schinken</i>	
Lomo empanado con ensalada <i>Panierter Schweinelende mit Salat</i>		Pescado con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Pastel pollo y huevo		Pescado con ensalada <i>Pescado con ensalada</i>		Pavo a la manzana <i>Türkei Apfel</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>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:596,5 Prot (g):28,1 Lip (g):21,5 HC (g):73,5	de 9 a 12 años Kcal:754,5 Prot (g):40 Lip (g):24,5 HC (g):93,5	de 3 a 8 años Kcal:613,5 Prot (g):38,5 Lip (g):22 HC (g):67	de 9 a 12 años Kcal:809 Prot (g):56,5 Lip (g):27 HC (g):92,5	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	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
LUNES / Montag 29		MARTES / Dienstag 30		MIÉRCOLES / Mittwoch 31					
Arroz con tomate <i>Reis mit Tomatensauce</i>		Crema de calabacín <i>Zucchini cremesuppe</i>		Macarrones gratinados <i>Gratinierte Röhrennudeln</i>					
Pescado en salsa <i>Fisch mit Sauce</i>		Roti en salsa		Hamburguesa con Lechuga <i>Hamburger mit Kopfsalat</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>					
de 3 a 8 años Kcal:616 Prot. (g):27 Lip (g):21,25 HC (g):77	de 9 a 12 años Kcal: 737,5 Prot. (g):39 Lip (g):25,5 HC (g):90	de 3 a 8 años Kcal:608,75 Prot (g):28 Lip (g):25 HC (g):68,5	de 9 a 12 años Kcal:725,75 Prot (g):38 Lip (g):32 HC (g):72	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				

Toda la verdura, hortalizas, legumbre, fruta y pasta son de agricultura ecológica. Dependiendo del mercado, aunque no ponga el c

Valoración nutricional por D^a M^a Gloria Romero del Castillo Shelly, Diplomada en Nutrición Humana y Dietética N^o Colegiada: ARA00091

<http://www.aliseogodoy.org>

email: comedor@aliseogodoy.org

Tel: 976554095

Tel: 976554095