



LUNES / Montag		MARTES / Dienstag		MIÉRCOLES / Mittwoch		JUEVES / Donnerstag		VIERNES / Freitag	
5		6		7		8		9	
Arroz con tomate <i>Reis mit Tomatensauce</i>		Lentejas con Chorizo <i>Linsensuppe mit Chorizo</i>		Acelga con Jamón <i>Mangold mit Schinken</i>		Ensalada de pasta <i>Nudelsalat</i>		Judías Blancas con arroz <i>Weißer Bohnen mit Reis</i>	
Ternera Guisada con hortalizas <i>Gekochtes Kalbfleisch</i>		Pescado con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Salchichas con ensalada <i>Würstchen mit Salat</i>		Jamoncitos de pollo asado con ensalada <i>Brathähnchen mit Salat</i>		Pescado en salsa con hortalizas <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>		Lácteo <i>Milchprodukt</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:601 Prot (g):26 Lip (g):20 HC (g):59	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: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:600 Prot(g):33,5 Lip (g):22 HC (g):67	de 9 a 12 años Kcal:765 Prot(g):38 Lip (g):27 HC (g):92,5	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	
12		13		14		15		16	
Judías Verdes <i>Grüne Bohnen</i>		Ensalada de Legumbre <i>Hülsenfruchtsalat</i>		Borraja <i>Borretschgemüse</i>		Espaguetis a la Boloñesa <i>Spaghetti Boloñesa</i>		Arroz con verdura <i>Reis mit Gemüse</i>	
Lomo con Tomate <i>Schweinelende mit Tomatensauce</i>		Pescado en salsa <i>Fisch mit Sauce</i>		Pechuga empanada con ensalada <i>Eingelegtes Hähnchen</i>		Pescado con ensalada <i>Fisch mit Kopfsalat</i>		Hamburguesa con ensalada <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>		Lácteo <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:590 Prot (g):26,5 Lip (g):19 HC (g):82	de 9 a 12 años Kcal:792,25 Prot (g)44 Lip (g):35,5 HC (g)77,25	de 3 a 8 años Kcal:607,35 Prot (g):22 Lip (g): 30 HC (g):60	de 9 a 12 años Kcal:811,5 Prot (g):41 Lip (g):28,5 HC (g):86,5	de 3 a 8 años Kcal:598,6 Prot(g):27,66 Lip (g):24,33 HC (g):67,75	de 9 a 12 años Kcal:747 Prot(g):38,75 Lip (g):32 HC (g):76	de 3 a 8 años Kcal:617,5 Prot (g):33,5 Lip (g):25,5 HC (g):63,5	de 9 a 12 años Kcal:796 Prot (g):39 Lip (g):28,5 HC (g):96,5
LUNES / Montag		MARTES / Dienstag		MIÉRCOLES / Mittwoch		JUEVES / Donnerstag		VIERNES / Freitag	
19		20		21		22		23	
Macarrones gratinados <i>Gratinierte Röhrennudeln</i>		Judías Verdes <i>Grüne Bohnen</i>		Arroz con Tomate <i>Reis mit Tomatensauce</i>		FESTIVO		FESTIVO	
Pescado en salsa <i>Fisch mit Sauce</i>		Pavo a la manzana <i>Türkei Apfel</i>		Torilla de patata con en salada					
Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>		Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>		Lácteo <i>Milchprodukt</i>					
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: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	de 3 a 6 años Kcal:616 Prot (g):27 Lip (g):21,25 HC (g):77	de 7 a 12 años Kcal:777,5 Prot (g):36 Lip (g):31,5 HC (g):86,4				
LUNES / Montag		MARTES / Dienstag		MIÉRCOLES / Mittwoch		JUEVES / Donnerstag		VIERNES / Freitag	
26		27		28		29		30	
FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO	

<http://www.aliseogodoy.org>
 email: comedor@aliseogodoy.org
 Tel: 976554095
 Valoración nutricional por D^a M^a Gloria Romero del Castillo Shelly, Diplomada en Nutrición Humana y Dietética N^o Colegiado: AFR400091
 Todos los segundos platos tienen guarimión 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