



LUNES / Montag 2		MARTES / Dienstag 3		MIÉRCOLES / Mittwoch 4		JUEVES / Donnerstag 5		VIERNES / Freitag 6	
Arroz con tomate <i>Reis mit Tomatensauce</i>		Judías Blancas con arroz <i>Weißer Bohnen mit Reis</i>		Acelga con patata <i>Borretschgemüse mit Kartoffeln</i>		Lentejas estofadas con arroz <i>Linsengemüse mit Reis</i>		Sopa de Cocido <i>Kichererbsensuppe</i>	
Ternera Guisada en salsa de hortalizas <i>Gekochtes Kalbfleisch</i>		Pescado rebozado con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Pastel pollo y huevo con ensalada		Pescado al horno con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Costilla cerdo con patata panadera <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>Milchprodukt</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:791,5 Prot. (g):38 Lip (g):31,5 HC (g):89	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: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:590 Prot (g):26,5 Lip (g):19 HC (g):82	de 9 a 12 años Kcal:715 Prot (g):38 Lip (g):23 HC (g):89	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
LUNES / Montag 9		MARTES / Dienstag 10		MIÉRCOLES / Mittwoch 11		JUEVES / Donnerstag 12		VIERNES / Freitag 13	
Macarrones con chorizo <i>Röhrennudeln mit Chorizo</i>		Judías Verdes <i>Grüne Bohnen</i>		FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO	
Pescado con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Lomo con salsa de melocotón <i>Schweinelende mit Tomatensauce</i>							
Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>		Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>							
de 3 a 8 años Kcal:598,6 Prot (g):27,66 Lip (g):24,33 HC (g):76,75	de 9 a 12 años Kcal:765 Prot (g):42,5 Lip (g):28 HC (g):82	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						
LUNES / Montag 16		MARTES / Dienstag 17		MIÉRCOLES / Mittwoch 18		JUEVES / Donnerstag 19		VIERNES / Freitag 20	
Guisantes con Jamón <i>Erbesen mit Schinken</i>		Arroz con verdura <i>Reis mit Gemüse</i>		Garbanzos con arroz <i>Kichererbsen mit Reis</i>		Macarrones gratinados <i>Gratinierte Röhrennudeln</i>		Borraja <i>Borretschgemüse</i>	
Pechuga a la Naranja <i>Hähnchenbrust à l'orange</i>		Huevo duro con jamón bechamel gratinado		Pescado con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Ternera Empanada con ensalada <i>Paniertes Kalbfleisch mit Salat</i>		Pescado con ensalada <i>Fisch mit Salat</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: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 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	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: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:596,5 Prot. (g):36,5 Lip (g):18,5 HC (g):71	de 9 a 12 años Kcal:776 Prot. (g):48 Lip (g):22 HC (g):96,5
LUNES / Montag 23		MARTES / Dienstag 24		MIÉRCOLES / Mittwoch 25		JUEVES / Donnerstag 26		VIERNES / Freitag 27	
Paella <i>Paella</i>		Judías Verdes <i>Grüne Bohnen</i>		Spaguetti con salsa de setas <i>Gratinierte Röhrennudeln</i>		Acelga con Jamón <i>Mangold mit Schinken</i>		Lentejas estofadas con arroz <i>Linsengemüse mit Reis</i>	
Pescado al horno con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Lomo empanado con ensalada <i>Paniertes Schweinelende mit Salat</i>		Salchicas con tomate natural <i>Hamburger mit Kopfsalat</i>		Pollo asado con hortalizas <i>Brathähnchen</i>		Pescado con ensalada <i>Fisch mit Salat</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>Milchprodukt</i>		Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>	
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: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: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: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:590 Prot (g):26,5 Lip (g):19 HC (g):82	de 9 a 12 años Kcal:715 Prot (g):38 Lip (g):23 HC (g):89
LUNES / Montag 30		MARTES / Dienstag 31							
Macarrones gratinados <i>Gratinierte Röhrennudeln</i>		Garbanzos con arroz <i>Kichererbsen mit Reis</i>							
Hamburguesa con Lechuga <i>Hamburger mit Kopfsalat</i>		Pescado al horno con hortalizas <i>Fisch mit Salat</i>							
Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>		Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>							
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: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						

<http://www.elsegodoy.org> email: comedor@elsegodoy.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 d