



MIÉRCOLES / Mittwoch		JUEVES / Donnerstag		VIERNES / Freitag					
1		2		3					
		Crema de Verduras <i>Gemüsecremesuppe</i>		Arroz con pollo <i>Paella</i>					
<b>FESTIVO</b>		Carrillera Guisada con hortalizas <i>Gekochte Schweinebäckchen</i>		Pescado al horno con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>					
		Lacteo <i>Milchprodukt</i>		Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>					
		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: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				
LUNES / Montag		MARTES / Dienstag		MIÉRCOLES / Mittwoch		JUEVES / Donnerstag		VIERNES / Freitag	
6		7		8		9		SANKT MARTIN	
Lentejas con arroz <i>Linsensuppe mit Reis</i>		Borrajá con patata <i>Borretschgemüse mit Kartoffeln</i>		Fideuá con costilla <i>Fideua - Nudelpfanne</i>		Paella de pescado <i>Paella</i>		Pure de patata	
Pescado con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Huevo con salsa boloñesa		Pescado en salsa de hortalizas <i>Fisch mit Sauce</i>		Pechuga empanada con ensalada <i>Paniertes Hähnchenbrust</i>		Salchicha con cebolla frita	
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>		Postre alemán <i>Obst und Milch</i>	
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:598,5 Prot (g):26,7 Lip (g):24,5 HC (g):67,8	de 9 a 12 años Kcal:762,3 Prot (g):31,2 Lip (g):29,5 HC (g):93	de 3 a 8 años Kcal:608 Prot (g):31,75 Lip (g):20 HC (g):78,25	de 9 a 12 años Kcal:737,5 Prot (g):37,6 Lip (g):25,5 HC (g):91,6	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:585,5 Prot (g):26,5 Lip (g):28,5 HC (g):57,5	de 9 a 12 años Kcal:788,25 Prot (g):38 Lip (g):44,25 HC (g):59,5
LUNES / Montag		MARTES / Dienstag		MIÉRCOLES / Mittwoch		JUEVES / Donnerstag		VIERNES / Freitag	
13		14		15		16		17	
Acelga con Jamón <i>Mangold mit Schinken</i>		Macarrones con chorizo <i>Gratinierte Röhrennudeln</i>		Judías pintas con arroz <i>Weißer Bohnen mit Reis</i>		Paella con Verduras <i>Paella mit Gemüse</i>		Garbanzos con arroz <i>Kichererbsen mit Reis</i>	
Ternera Guisada en salsa de hortalizas <i>Gekochtes Kalbfleisch</i>		Pescado con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Pavo con manzana <i>Geflügelragout mit Äpfeln</i>		Pescado con ensalada <i>Panierter Salat</i>		Lomo con Tomate <i>Schweinelende mit Tomatensauce</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:606,35 Prot(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:600,5 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:608,5 Prot(g):33,5 Lip (g):24,5 HC (g):63,5	de 9 a 12 años Kcal:787 Prot(g):39 Lip (g):27,25 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:769 Prot (g):42,5 Lip (g):27 HC (g):89	de 3 a 8 años Kcal:608,5 Prot(g):33,5 Lip (g):24,5 HC (g):63,5	de 9 a 12 años Kcal:787 Prot(g):39 Lip (g):27,25 HC (g):96,5
LUNES / Montag		MARTES / Dienstag		MIÉRCOLES / Mittwoch		JUEVES / Donnerstag		VIERNES / Freitag	
20		21		22		23		24	
Arroz con tomate <i>Reis mit Tomatensauce</i>		Judías Verdes <i>Grüne Bohnen</i>		Lentejas con arroz <i>Linsensuppe mit Reis</i>		Sopa de Cocido <i>Kichererbsensuppe</i>		Brocoli con patatas <i>Blumenkol mit Bechamelsauce</i>	
Albóndigas en salsa de hortalizas		Carrillera Guisada con hortalizas <i>Gekochte Schweinebäckchen</i>		Pescado con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Pollo asado con hortalizas <i>Brathähnchen</i>		Pescado con ensalada <i>Panierter 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: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: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:725 Prot (g):37,5 Lip (g):23 HC (g):92	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:590 Prot(g):29,16 Lip (g):22,33 HC (g):68,4	de 9 a 12 años Kcal:733,9 Prot(g):43,35 Lip (g):26,1 HC (g):81,4
LUNES / Montag		MARTES / Dienstag		MIÉRCOLES / Mittwoch		JUEVES / Donnerstag			
27		28		29		30			
Macarrones con atún <i>Gratinierte Röhrennudeln</i>		Judías blancas con arroz <i>Weißer Bohnen mit Reis</i>		Borrajá con patata <i>Borretschgemüse mit Kartoffeln</i>		Garbanzos con arroz <i>Kichererbsen mit Reis</i>			
Pescado en salsa <i>Fisch mit Sauce</i>		Hamburguesa con ensalada <i>Hamburger mit Kopfsalat</i>		Pastel pollo y huevo		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>		Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>		Lacteo <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: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: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:725 Prot (g):37,5 Lip (g):23 HC (g):92		

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

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: ARA00091

<http://www.aliseogodoy.org>

email: [comedor@aliseogodoy.org](mailto:comedor@aliseogodoy.org)

Tel: 976554095

Todos los segundos platos tienen guarimión de ensalada u hortalizas. Además toman mínimo una ración de pan