

SEPTIEMBRE 2019

AMPA CEIP MARGARITA SALAS

Se dispone de la información de alérgenos en cocina y comedor

http://www.eiseogodoy.org
 email: comedor@eiseogodoy.org
 Tel. 976554095
 Valoración nutricional por D^a M^a Gloria Romero del Castillo Shelly, Diplomada en Nutrición Humana y Dietética
 Todos los segundos platos tienen guarrión de ensalada u hortalizas. Además toman mínimo una ración de p
 Toda la verdura, hortalizas, legumbre, fruta y pasta son de agricultura ecológica. Dependiendo del

LUNES / Montag 2		MARTES / Dienstag 3		MIÉRCOLES / Mittwoch 4		JUEVES / Donnerstag 5		VIERNES / Freitag 6							
FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO							
LUNES / Montag 9		MARTES / Dienstag 10		MIÉRCOLES / Mittwoch 11		JUEVES / Donnerstag 12		VIERNES / Freitag 13							
FESTIVO		Arroz con tomate <i>Reis mit Tomatensauce</i>		Judías Verdes <i>Grüne Bohnen</i>		Lentejas con arroz <i>Linsensuppe mit Reis</i>		Macarrones con chorizo y tomate <i>Makkaroni mit Wurst und Tomate</i>							
FESTIVO		Cabezada de cerdo con salsa de hortalizas		Ternera empanada con ensalada <i>Paniertes Kalbfleisch mit Salat</i>		Merluza al horno con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Huevo duro con jamón bechamel con ensalada <i>hart gekochtes Ei mit Schinken und Bechamelsauce</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: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: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:725 Prot (g):37,5 Lip (g):23 HC (g):92					
de 3 a 6 años Kcal:594 Prot (g):25 Lip (g):28 HC (g):60,05		de 7 a 12 años Kcal:780 Prot (g):31,5 Lip (g):30,75 HC (g):94,3		LUNES / Montag 16		MARTES / Dienstag 17		MIÉRCOLES / Mittwoch 18		JUEVES / Donnerstag 19		VIERNES / Freitag 20			
Acelga con Jamón <i>Mangold mit Schinken</i>		Ensalada de garbanzos <i>Salat Kichererbsen</i>		Paella de verdura <i>Paella</i>		Judías Blancas con arroz <i>Weißer Bohnen mit Reis</i>		Espagueti carbonara <i>Spaghetti Carbonara</i>							
Ternera guisada con hortalizas <i>Paniertes Kalbfleisch mit Salat</i>		Merluza al horno con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Salchichas con salsa de tomate <i>Würstchen mit tomatensauce</i>		Halibut rebozado con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Pechuga pollo en salsa de naranja <i>Hähnchenbrust in Orangensauce</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: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: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: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	
de 3 a 6 años Kcal:628,86 Prot.(g):38,66 Lip (g):21,8 HC (g):69,5		de 7 a 12 años Kcal:808,36 Prot (g):50,16 Lip (g):25,3 HC (g):95		LUNES / Montag 23		MARTES / Dienstag 24		MIÉRCOLES / Mittwoch 25		JUEVES / Donnerstag 26		VIERNES / Freitag 27			
Judías Verdes con patata <i>Grüne Bohnen</i>		Fideuá con costilla <i>Fideua - Nudelpfanne</i>		Crema de Verduras <i>Gemüsecremesuppe</i>		Lentejas con arroz <i>Linsensuppe mit Reis</i>		Arroz con calamar <i>Reis mit Gemüse</i>							
Hamburguesa con Lechuga <i>Hamburger mit Kopfsalat</i>		Merluza con salsa de puerros <i>Fisch mit Sauce und Salat</i>		Pavo con salsa de Manzana con ensalada <i>Geflügelragout mit Äpfeln it Salat</i>		Atún con tomate <i>Fisch mit Salat</i>		Tortilla de patata con en salada							
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:590 Prot (g):29,04 Lip (g):26,6 HC (g):56,5		de 9 a 12 años Kcal:750 Prot (g):35,5 Lip (g):39,5 HC (g):71		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:600,5 Prot (g):26,5 Lip (g):25,5 HC (g):65		de 9 a 12 años Kcal:748 Prot (g):44,6 Lip (g):25,5 HC (g):83,6		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:616 Prot (g):22,5 Lip (g):29,75 HC (g):64,5		de 7 a 12 años Kcal:745,58 Prot (g):33,33 Lip (g):38,91 HC (g):65,5		LUNES / Montag 30		Borrajá con patata <i>Borretschgemüse</i>		Carrillera Guisada con hortalizas <i>Gekochte Schweinebackchen</i>		Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>		de 3 a 6 años Kcal:616 Prot (g):22,5 Lip (g):29,75 HC (g):64,5		de 7 a 12 años Kcal:745,58 Prot (g):33,33 Lip (g):38,91 HC (g):65,5	