



MARZO 2022

AMPA CEIP MARGARITA SALAS

Se dispone de la información de alérgenos en cocina y comedor

MARTES / Dienstag 1		MIÉRCOLES / Mittwoch 2		JUEVES / Donnerstag 3		VIERNES / Freitag 4			
Arroz con Tomate <i>Reis mit Tomatensauce</i>		Lentejas con patatas <i>Linsensuppe mit Kartoffeln</i>		Judía verde con Patata <i>Grüne Bohnen</i>		FESTIVO			
Ternera Guisada con hortalizas <i>Gekochtes Kalbfleisch</i>		Merluza en salsa <i>Fisch mit Sauce</i>		Pastel pollo y huevo con salsa hortalizas <i>Hähnchen-Gemüse-Torte mit Gemüsesoße</i>					
Fruta <i>Obst</i> de 3 a 8 años Kcal:609,75 Prot (g):31,5 Lip (g):26,75 HC(g):60,75		Fruta <i>Obst</i> de 3 a 8 años Kcal:596,5 Prot (g):27 Lip (g):20,23 HC (g):82		Fruta <i>Obst</i> de 9 a 12 años Kcal:726 Prot (g):41,4 Lip (g):31,23 HC (g):82				Lacteo <i>Milchprodukt</i> de 3 a 6 años Kcal:605 Prot (g):38 Lip (g):27,5 HC (g):51,3	
de 7 a 12 años Kcal:784,5 Prot (g):49,5 Lip (g):31 HC (g):76,8		de 3 a 6 años Kcal:605 Prot (g):38 Lip (g):27,5 HC (g):51,3		de 7 a 12 años Kcal:784,5 Prot (g):49,5 Lip (g):31 HC (g):76,8					
LUNES / Montag 7		MARTES / Dienstag 8		MIÉRCOLES / Mittwoch 9		JUEVES / Donnerstag 10		VIERNES / Freitag 11	
FESTIVO		Macarrones gratinados <i>Gratinierter Röhrennudeln</i>		Acelga rehogada <i>Gedünsteter Mangold</i>		Garbanzos a lo pobre <i>Kichererbsen mit Ei</i>		Paella con Verduras <i>Paella mit Gemüse</i>	
		Albóndigas con salsa Curry y ensalada <i>Fleischballchen in Sauce</i>		Huevo con salsa de tomate jamon, ensalada		Halibut rebozado con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Pollo asado con hortalizas <i>Eingelegtes Hähnchen</i>	
		Fruta <i>Obst und Milch</i> de 3 a 8 años Kcal:593,5 Prot (g):22,5 Lip (g):29,5 HC (g):59,5		Fruta <i>Obst</i> de 9 a 12 años Kcal:781,75 Prot (g):31 Lip (g):29,5 HC (g):32		Fruta <i>Obst</i> de 3 a 8 años Kcal:598,5 Prot (g):26,7 Lip (g):24,5 HC (g):67,8		Fruta <i>Obst</i> de 9 a 12 años Kcal:762,3 Prot (g):31,2 Lip (g):29,5 HC (g):93	
de 7 a 12 años Kcal:737,55 Prot (g):40,3 Lip (g):26,25 HC (g):83,5		de 3 a 6 años Kcal:609,75 Prot (g):31,5 Lip (g):26,75 HC (g):60,75		de 7 a 12 años Kcal:726 Prot (g):41,4 Lip (g):31,23 HC (g):82		de 3 a 6 años Kcal:609,75 Prot (g):31,5 Lip (g):26,75 HC (g):60,75		de 7 a 12 años Kcal:726 Prot (g):41,4 Lip (g):31,23 HC (g):82	
LUNES / Montag 14		MARTES / Dienstag 15		MIÉRCOLES / Mittwoch 16		JUEVES / Donnerstag 17		VIERNES / Freitag 18	
Patatas a la riojana <i>Kartoffel nach Rioja</i>		Sopa de Cocido <i>Kichererbsensuppe</i>		Macarrones con chorizo y tomate <i>Röhrennudeln mit Chorizo und Tomatensauce</i>		Brocoli <i>Grüne Bohnen</i>		Judías Blancas con arroz <i>Weißer Bohnen mit Reis</i>	
Calamares rebozados con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Pavo con salsa de hortalizas <i>Geflügelragout mit Gemüse</i>		Hamburguesa con Lechuga <i>Hackfleischbällchen in Sauce</i>		Lomo en salsa <i>Schweinelende mit sauce</i>		Merluza al horno con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>	
Fruta <i>Obst</i> de 3 a 8 años Kcal:598,5 Prot (g):26,7 Lip (g):24,5 HC (g):67,8		Fruta <i>Obst</i> de 9 a 12 años Kcal:762,3 Prot (g):31,2 Lip (g):29,5 HC (g):93		Fruta <i>Obst</i> de 3 a 8 años Kcal:600,33 Prot (g):27,32 Lip (g):25 HC (g):66,4		Fruta <i>Obst</i> de 9 a 12 años Kcal:706,83 Prot (g):41,53 Lip (g):30,31 HC (g):69,6		Fruta <i>Obst</i> de 3 a 6 años Kcal:596,5 Prot (g):28,1 Lip (g):21,5 HC (g):73,5	
de 7 a 12 años Kcal:754,5 Prot (g):40 Lip (g):24,5 HC (g):93,5		de 3 a 6 años Kcal:596,5 Prot (g):28,1 Lip (g):21,5 HC (g):73,5		de 7 a 12 años Kcal:754,5 Prot (g):40 Lip (g):24,5 HC (g):93,5		de 3 a 6 años Kcal:596,5 Prot (g):28,1 Lip (g):21,5 HC (g):73,5		de 7 a 12 años Kcal:754,5 Prot (g):40 Lip (g):24,5 HC (g):93,5	
LUNES / Montag 21		MARTES / Dienstag 22		MIÉRCOLES / Mittwoch 23		JUEVES / Donnerstag 24		VIERNES / Freitag 25	
Arroz con tomate <i>Reis mit Tomatensauce</i>		Garbanzos en Ayuno <i>Kichererbsen</i>		Borrajita con patata <i>Borretschgemüse</i>		Fideuá <i>Fideua - Nudelpfanne</i>		Lenteja con arroz <i>Linsensuppe mit Reis</i>	
Lomo empanado con ensalada <i>Schweinelende mit Kopfsalat</i>		Pescado con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Pavo en salsa de manzana <i>Geflügelragout mit Äpfeln</i>		Pescado rebozado con ensalada <i>Paniertes Salat</i>		Tortilla de patata con ensalada <i>Kartoffelomelett mit Salat</i>	
Fruta <i>Obst</i> de 3 a 8 años Kcal:612 Prot (g):30 Lip (g):28 HC (g):60		Fruta <i>Obst</i> de 9 a 12 años Kcal:750,83 Prot (g):46 Lip (g):28 HC (g):65		Fruta <i>Obst</i> de 3 a 6 años Kcal:590 Prot (g):26,5 Lip (g):19 HC (g):82		Fruta <i>Obst</i> de 7 a 12 años Kcal:725 Prot (g):37,5 Lip (g):23 HC (g):92		Fruta <i>Obst</i> de 3 a 8 años Kcal:590 Prot (g):26,5 Lip (g):25,5 HC (g):65	
de 7 a 12 años Kcal:748,5 Prot (g):44,6 Lip (g):25,5 HC (g):83,6		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 6 años Kcal:589,5 Prot (g):25 Lip (g):26 HC (g):63,8		de 7 a 12 años Kcal:768 Prot (g):30,5 Lip (g):28,75 HC (g):96,8	
LUNES / Montag 28		MARTES / Dienstag 29		MIÉRCOLES / Mittwoch 30		JUEVES / Donnerstag 31			
Crema de calabacín <i>Zucchini-cremesuppe</i>		Macarrones con tomate <i>Makkaroni mit Tomaten</i>		Judías Blancas con arroz <i>Weißer Bohnen mit Reis</i>		Judías Verdes <i>Grüne Bohnen</i>			
Pastel pollo y huevo con salsa hortalizas <i>Hähnchen-Gemüse-Torte mit Gemüsesoße</i>		Lomo empanado con ensalada <i>Schweinelende mit Kopfsalat</i>		Pescado al horno con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Carrillera Guisada con salsas de setas <i>Gekochte Schweinebäckchen</i>			
Fruta <i>Obst</i> de 3 a 6 años Kcal:605 Prot (g):38 Lip (g):27,5 HC (g):51,3		Fruta <i>Obst</i> de 7 a 12 años Kcal:784,5 Prot (g):49,5 Lip (g):31 HC (g):76,8		Fruta <i>Obst</i> de 3 a 8 años Kcal:612 Prot (g):30 Lip (g):28 HC (g):60		Fruta <i>Obst</i> de 9 a 12 años Kcal:750,83 Prot (g):46 Lip (g):28 HC (g):65		Fruta <i>Obst</i> de 3 a 6 años Kcal:596,5 Prot (g):28,1 Lip (g):21,5 HC (g):73,5	
de 7 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 6 años Kcal:596,5 Prot (g):28,1 Lip (g):21,5 HC (g):73,5		de 7 a 12 años Kcal:754,5 Prot (g):40 Lip (g):24,5 HC (g):93,5	

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