

MARTES / Dienstag 3		MIÉRCOLES / Mittwoch 4		JUEVES / Donnerstag 5		VIERNES / Freitag 6			
Arroz milanesa <i>Mailänder Reis</i>		Lenteja con arroz <i>Linsensuppe mit Reis</i>		Puré de verdura <i>Zucchini-cremesuppe</i>		Macarrones a la boloñesa <i>Spaghetti Bolognaise</i>			
Huevo duro con jamón y salsa tomate <i>Gekochte eier mit schinken und tomatensoße</i>		Merluza con mayonesa y ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Pechuga empanada <i>Paniertes Hähnchenbrust</i>		Anillas de calamar encebolladas <i>Fisch mit Salat</i>			
Fruta <i>Obst</i>		Fruta <i>Obst</i>		Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>		Fruta <i>Obst</i>			
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: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:606,35 Prot(g):28,16 Lip (g):25,33 HC (g):68,5		de 7 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:719 Prot. (g):34,5 Lip (g):25 HC (g):90			
LUNES / Montag 9		MARTES / Dienstag 10		MIÉRCOLES / Mittwoch 11		JUEVES / Donnerstag 12		VIERNES / Freitag 13	
Acelga rehogada <i>Gedünster Mangold</i>		Ensalada de legumbre <i>Gemüsesalat</i>		Fideuá con costilla <i>Fideua - Nudelpfanne</i>		Borrajá <i>Borretschgemüse</i>		Arroz con tomate <i>Reis mit Tomatensauce</i>	
Pollo al chilindron con salsa hortalizas <i>Hähnchenbrust à l'orange</i>		Tortilla de patata con ensalada <i>Kartoffelomelet mit Salat</i>		Pescado en salsa de puerro <i>Fisch mit Sauce</i>		Pavo en salsa <i>Geflügelragout mit Sauce</i>		Pescado rebozado con ensalada <i>Panierter Salat</i>	
Fruta <i>Obst</i>		Fruta <i>Obst und Milch</i>		Fruta <i>Obst</i>		Helado <i>Milchprodukt</i>		Fruta <i>Obst</i>	
de 3 a 8 años Kcal:641,5 Prot (g):21,5 Lip (g):21,5 HC (g):76		de 9 a 12 años Kcal:739,5 Prot (g):42,6 Lip (g):23 HC (g):87		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		de 3 a 8 años Kcal:598: Prot (g):24,5 Lip (g):23 HC (g):74,5	
de 9 a 12 años Kcal:784,5 Prot (g):33,5 Lip (g):38,5 HC (g):76		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:616 Prot. (g):27 Lip (g):21,25 HC (g):77		de 9 a 12 años Kcal:737,5 Prot. (g):39 Lip (g):25,5 HC (g):90	
LUNES / Montag 16		MARTES / Dienstag 17		MIÉRCOLES / Mittwoch 18		JUEVES / Donnerstag 19		VIERNES / Freitag 20	
Sopa de Cocido <i>Kichererbsensuppe</i>		Judía blanca con arroz <i>Weißer Bohnen mit Reis</i>		Judías Verdes con patata <i>Grüne Bohnen</i>		Ensalada de arroz <i>Salad mit Reis</i>		Garbanzos con patatas <i>Weißer Bohnen mit Kartoffel</i>	
Ternera guisada con hortalizas <i>Gekochtes Kalbfleisch</i>		San marino y gazpacho <i>San Marino mit "gazpacho"</i>		Pastel de pollo con salsa de hortalizas <i>Cannelloni mit sauce</i>		Merluza al horno <i>Fisch</i>		Hamburguesa con ensalada de tomate <i>Hamburger mit Salat</i>	
Fruta <i>Obst</i>		Postre Casero <i>Hauseigener Nachtisch</i>		Fruta <i>Obst</i>		Lacteo <i>Milchprodukt</i>		Fruta <i>Obst</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:611 Prot (g):27,2 Lip (g):29 HC (g):60,5		de 9 a 12 años Kcal:751 Prot (g):32,36 Lip (g):31,05 HC (g):85,5		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: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:600,5 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 23		MARTES / Dienstag 24		MIÉRCOLES / Mittwoch 25		JUEVES / Donnerstag 26		VIERNES / Freitag 27	
Brocoli con patata <i>Brokkoli mit Kartoffeln</i>		Lentejas estofadas con arroz <i>Linsengemüse mit Reis</i>		Ensaladilla rusa <i>Russischer Salat</i>		Macarrones gratinados <i>Gratinierte Röhrennudeln</i>		Arroz con calamar <i>Reis mit Fisch</i>	
Pizza <i>Pizza</i>		Merluza con mayonesa <i>Fisch mit mayonnaise</i>		Lomo en salsa de tomate <i>Paniertes Kalbfleisch</i>		Pescado rebozado <i>Fisch mit Salat</i>		Pollo asado en su jugo <i>Brathähnchen</i>	
Fruta <i>Obst</i>		Fruta <i>Obst</i>		Fruta <i>Obst</i>		Helado <i>Milchprodukt</i>		Fruta <i>Obst</i>	
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:738,66 Prot (g):39,76 Lip (g):33 HC (g):71		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: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: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: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	
LUNES / Montag 30		MARTES / Dienstag 31							
Ensalada de pasta <i>Spiralnudeln</i>		Borrajá con patata <i>Borretschgemüse</i>							
Albóndigas con salsa de curry y ensalada <i>Fleischballchen in Sauce mit Salat</i>		Carrillera Guisada con setas <i>Gekochte Schweinebackchen</i>							
Fruta <i>Obst</i>		Fruta <i>Obst</i>							
de 3 a 8 años Kcal:609,5 Prot (g):18,61 Lip (g):34,43 HC (g):56,05		de 9 a 12 años Kcal:767,3 Prot (g):28,33 Lip (g):46,66 HC (g):58,5		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			

Todos los segundos platos tienen guarnición 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

Valoración nutricional por D^a M^a Gloria Romero del Castillo Shelly, Diplomada en Nutrición Humana y Dietética N^o C
 http://www.eliseogodoy.org

http://www.eliseogodoy.org

email: comedo@eliseogodoy.org

Tel. 976554095