

MENÚ MAYO

A PA
MARGARITA SALAS

LUNES / Montag		MARTES / Dienstag		MIÉRCOLES / Mittwoch		JUEVES / Donnerstag		VIERNES / Freitag	
6		7		8		9		10	
ARROZ CON TOMATE Reis mit Tomaten		ENSALADA DE GARBANZOS Kichererbsensalat		MACARRONES BOLOÑESA Makkaroni Bolognese		ALUBIA PINTA CON HORTALIZAS Pintobohnen mit Gemüse		ACELGA CON PATATA REHOGADA Gedünsteter Mangold	
PAVO EN SALSA MANZANA Y ENSALADA Truthahn in Apfelsauce und Salat		MERLUZA AL ORIO Fisch		HUEVOS CON BECHAMEL Y ENSALADA Eier mit Bechamelsauce und Salat		SOLOMILLO EN SALSA SETAS Schweinefilet in Pilzsauce		ATÚN A LA RIOJANA Y ENSALADA Fisch mit Salat	
FRUTA Obst		FRUTA Obst		FRUTA Obst		LACTEO Milchprodukt		FRUTA Obst	
de 3 a 8 años Kcal:596 Prot%:22 Lip %:25 HC%:53	de 9 a 12 años Kcal:774 Prot%:22 Lip %:25 HC%:53	de 3 a 8 años Kcal:582 Prot%:23 Lip %:27 HC%:50	de 9 a 12 años Kcal:757 Prot%:23 Lip %:27 HC%:50	de 3 a 8 años Kcal:501 Prot%:22 Lip %:27 HC%:51	de 9 a 12 años Kcal:781 Prot%:22 Lip %:27 HC%:51	de 3 a 8 años Kcal:597 Prot%:24 Lip %:28 HC%:48	de 9 a 12 años Kcal:576 Prot%:24 Lip %:28 HC%:48	de 3 a 8 años Kcal:576 Prot%:21 Lip %:29 HC%:50	de 9 a 12 años Kcal:749 Prot%:21 Lip %:29 HC%:50
LUNES / Montag		MARTES / Dienstag		MIÉRCOLES / Mittwoch		JUEVES / Donnerstag		VIERNES / Freitag	
13		14		15		16		17	
ENSALADA DE PASTA Nudelsalat		BORRAJA CON PATATA Borretsch mit Kartoffeln		ARROZ CON MARISCO Reis mit Meeresfrüchten		JUDIA VERDE CON PATATA Grüne Bohnen		GUISANTES COLORADOS rote Erbsen	
PECHUGAS EMPANADAS CON LECHUGA Panierte Hähnchenbrust und Salat		TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA Kartoffel-Omelette mit Salat		ABADEJO AL HORNO CON ENSALADA Fisch mit Salat		TERNERA GUISTADA CON HORTALIZAS Geschmortes Rindfleisch mit Gemüse		MERLUZA EN SALSA VERDE Y MAYONESA Fisch mit Salat	
FRUTA Obst		LACTEO Milchprodukt		FRUTA Obst		FRUTA Obst		FRUTA Obst	
de 3 a 8 años Kcal:507 Prot%:22 Lip %:29 HC%:49	de 9 a 12 años Kcal:789 Prot%:22 Lip %:29 HC%:49	de 3 a 8 años Kcal:580 Prot%:21 Lip %:28 HC%:51	de 9 a 12 años Kcal:754 Prot%:21 Lip %:28 HC%:51	de 3 a 8 años Kcal:594 Prot%:23 Lip %:26 HC%:51	de 9 a 12 años Kcal:772 Prot%:23 Lip %:26 HC%:51	de 3 a 8 años Kcal:579 Prot%:23 Lip %:27 HC%:50	de 9 a 12 años Kcal:753 Prot%:23 Lip %:27 HC%:50	de 3 a 8 años Kcal:598 Prot%:24 Lip %:28 HC%:48	de 9 a 12 años Kcal:777 Prot%:24 Lip %:28 HC%:48
LUNES / Montag		MARTES / Dienstag		MIÉRCOLES / Mittwoch		JUEVES / Donnerstag		VIERNES / Freitag	
20		21		22		23		24	
LENTEJAS ESTILO CASERO Hausgemachte Linsen		FIDEUA CON COSTILLA Fideua - Nudelpfanne		ACELGA CON PATATA Gedünsteter Mangold		ENSALADA DE ARROZ Reissalat		GARBANZOS CON ZANAHORIA Kichererbsen mit Karotte	
HUEVOS CON TOMATE Y JAMÓN Y ENSALADA Hartgekochtes Ei mit Schinken, Tomatensauce und Salat		HALIBUT REBOZADO CON ENSALADA Fisch mit Salat		ALBONDIGAS CON CURRY Y ENSALADA Fleischbällchen in Currysauce und Salat		MERLUZA EN SALSA ESPARRAGOS Fisch mit Salat		POLLO AL CHILINDRON Y ENSALADA Chilindron-Hähnchen mit Salat	
FRUTA Obst		LACTEO Milchprodukt		FRUTA Obst		FRUTA Obst		FRUTA Obst	
de 3 a 8 años Kcal:598 Prot%:24 Lip %:28 HC%:48	de 9 a 12 años Kcal:771 Prot%:24 Lip %:28 HC%:48	de 3 a 8 años Kcal:598 Prot%:23 Lip %:30 HC%:47	de 9 a 12 años Kcal:790 Prot%:23 Lip %:30 HC%:47	de 3 a 8 años Kcal:581 Prot%:21 Lip %:29 HC%:50	de 9 a 12 años Kcal:755 Prot%:21 Lip %:29 HC%:50	de 3 a 8 años Kcal:596 Prot%:22 Lip %:27 HC%:51	de 9 a 12 años Kcal:740 Prot%:22 Lip %:27 HC%:51	de 3 a 8 años Kcal:599 Prot%:24 Lip %:27 HC%:49	de 9 a 12 años Kcal:779 Prot%:24 Lip %:27 HC%:49
LUNES / Montag		MARTES / Dienstag		MIÉRCOLES / Mittwoch		JUEVES / Donnerstag		VIERNES / Freitag	
27		28		29		30		31	
JUDIA VERDE CON PATATA Grüne Bohnen		ARROZ CON POLLO Huhn mit Reis		BORRAJA CON PATATA Borretsch mit Kartoffeln		SOPA DE COCIDO Gekochte Suppe		ALUBIA BLANCA CON ESPINACAS Weiße Bohne mit Spinat	
PAVO AL AJILLO Y ENSALADA Knoblauchtruthahn und Salat		LOMO A LA NARANJA Y ENSALADA Orange Schweinelende		HUEVOS RELLENOS DE ATÚN Y MAYONESA Mit Thunfisch und Mayonnaise gefüllte Eier		CARRILLERA GUISTADA CON HORTALIZAS Mit Gemüse geschmorte Schweinebacke		GALLO EMPANADO Y ENSALADA panierter Fisch mit Salat	
FRUTA Obst		LACTEO Milchprodukt		FRUTA Obst		FRUTA Obst		FRUTA Obst	
de 3 a 8 años Kcal:575 Prot%:23 Lip %:26 HC%:51	de 9 a 12 años Kcal:748 Prot%:23 Lip %:26 HC%:51	de 3 a 8 años Kcal:592 Prot%:24 Lip %:26 HC%:50	de 9 a 12 años Kcal:770 Prot%:24 Lip %:26 HC%:50	de 3 a 8 años Kcal:579 Prot%:22 Lip %:28 HC%:50	de 9 a 12 años Kcal:753 Prot%:22 Lip %:28 HC%:50	de 3 a 8 años Kcal:576 Prot%:22 Lip %:28 HC%:50	de 9 a 12 años Kcal:749 Prot%:22 Lip %:28 HC%:50	de 3 a 8 años Kcal:588 Prot%:24 Lip %:29 HC%:47	de 9 a 12 años Kcal:765 Prot%:24 Lip %:29 HC%:47

http://www.comarmargaritasalas.catedu.es

email: comarmargaritasalas@gmail.com

Tel. 976554095