

# MENÚ FEBRERO

LUNES / Montag 3		MARTES / Dienstag 4		MIÉRCOLES / Mittwoch 5		JUEVES / Donnerstag 6		VIERNES / Freitag 7	
JUDÍA VERDE CON PATATA <i>Grüne Bohnen mit Kartoffeln</i>		JUDÍA BLANCA CON HORTALIZAS <i>Weibe Bohne mit Gemüse</i>		ARROZ CON VERDURAS <i>Reis mit Gemüse</i>		ACELGA CON PATATA REHOGADA <i>Gedünsteter Mangold</i>		SOPA DE PESCADO <i>Suppe</i>	
PECHUGA EMPANADA CON ENSALADA <i>panierte Hähnchenbrust und Salat</i>		MERLUZA EN SALSA HORTALIZAS <i>Fisch mit Salat</i>		TORTILLA DE PATATA Y ENSALADA <i>Kartoffel-Omelette mit Salat</i>		ABADEJO A LA RIOJANA CON ENSALADA <i>Fisch mit Salat</i>		PAVO A LA HORTELANA <i>Truthahn mit Gemüse</i>	
FRUTA Obst		LACTEO Milchprodukt		FRUTA Obst		FRUTA Obst		FRUTA Obst	
de 3 a 8 años Kcal:576 Prot%:20 Lip %:30 HC%:50	de 9 a 12 años Kcal:749 Prot%:20 Lip %:30 HC%:50	de 3 a 8 años Kcal:581 Prot%:22 Lip %:27 HC%:51	de 9 a 12 años Kcal:755 Prot%:22 Lip %:27 HC%:51	de 3 a 8 años Kcal:594 Prot%:21 Lip %:28 HC%:51	de 9 a 12 años Kcal:772 Prot%:21 Lip %:28 HC%:51	de 3 a 8 años Kcal:575 Prot%:21 Lip %:27 HC%:52	de 9 a 12 años Kcal:748 Prot%:21 Lip %:27 HC%:52	de 3 a 8 años Kcal:597 Prot%:22 Lip %:28 HC%:50	de 9 a 12 años Kcal:776 Prot%:22 Lip %:28 HC%:50
LUNES / Montag 10		MARTES / Dienstag 11		MIÉRCOLES / Mittwoch 12		JUEVES / Donnerstag 13		VIERNES / Freitag 14	
LENTEJAS CON ARROZ <i>Linsen mit Reis</i>		BORRAJA CON PATATA <i>Borretsch mit Kartoffeln</i>		FIDEUA CON CALAMAR <i>Fideua mit Fisch</i>		ARROZ CON TOMATE <i>Reis mit Tomate</i>		GARBANZOS CON VERDURAS <i>Kichererbsen mit Gemüse</i>	
ALBONDIGAS AL CURRY Y ENSALADA <i>Fleischbällchen in Currysauce und Salat</i>		ATÚN CON TOMATE Y ENSALADA <i>Fisch mit Salat</i>		MAGRO GUISADO Y ENSALADA <i>Lende in Soße mit Gemüse</i>		POLLO ASADO CON CEBOLLA <i>Brathähnchen mit Zwiebeln</i>		MERLUZA EN SALSA HORTALIZAS <i>Fisch mit Salat</i>	
FRUTA Obst		LACTEO Milchprodukt		FRUTA Obst		FRUTA Obst		FRUTA Obst	
de 3 a 8 años Kcal:599 Prot%:23 Lip %:28 HC%:49	de 9 a 12 años Kcal:779 Prot%:23 Lip %:28 HC%:49	de 3 a 8 años Kcal:580 Prot%:22 Lip %:26 HC%:52	de 9 a 12 años Kcal:754 Prot%:22 Lip %:26 HC%:52	de 3 a 8 años Kcal:606 Prot%:23 Lip %:30 HC%:48	de 9 a 12 años Kcal:787 Prot%:23 Lip %:30 HC%:47	de 3 a 8 años Kcal:603 Prot%:21 Lip %:27 HC%:52	de 9 a 12 años Kcal:784 Prot%:21 Lip %:27 HC%:52	de 3 a 8 años Kcal:587 Prot%:22 Lip %:27 HC%:51	de 9 a 12 años Kcal:763 Prot%:22 Lip %:27 HC%:51
LUNES / Montag 17		MARTES / Dienstag 18		MIÉRCOLES / Mittwoch 19		JUEVES / Donnerstag 20		VIERNES / Freitag 21	
BROCOLI CON PATATA <i>Brokkoli mit Schinken</i>		ARROZ CON POLLO <i>Huhn mit Reis</i>		JUDÍA VERDE CON PATATA <i>Grüne Bohnen mit Kartoffeln</i>		JUDÍA PINTA CON HORTALIZAS <i>bemalte Bohnen mit Gemüse</i>		ESPAGUETI CARBONARA <i>SPAGHETTI CARBONARA</i>	
HUEVOS CON JAMÓN Y BECHAMEL <i>hartgekochtes Ei mit Schinken und Bechamel</i>		CARRILLERA GUISADA CON ENSALADA <i>Geschmorte Schweinebacke mit Salat</i>		PALOMETA EN SALSA TARTARA Y ENS <i>Fisch mit Salat</i>		PECHUGA PAVO AL AJILLO Y ENSALADA <i>Knoblauchtruthahn und Salat</i>		HAMBURGUESA CALAMAR Y ENSALADA <i>Fisch mit Salat</i>	
FRUTA Obst		LACTEO Milchprodukt		FRUTA Obst		FRUTA Obst		FRUTA Obst	
de 3 a 8 años Kcal:577 Prot%:20 Lip %:29 HC%:51	de 9 a 12 años Kcal:750 Prot%:20 Lip %:29 HC%:51	de 3 a 8 años Kcal:606 Prot%:23 Lip %:30 HC%:48	de 9 a 12 años Kcal:787 Prot%:23 Lip %:30 HC%:47	de 3 a 8 años Kcal:575 Prot%:21 Lip %:28 HC%:51	de 9 a 12 años Kcal:748 Prot%:21 Lip %:28 HC%:51	de 3 a 8 años Kcal:583 Prot%:22 Lip %:26 HC%:52	de 9 a 12 años Kcal:758 Prot%:22 Lip %:26 HC%:52	de 3 a 8 años Kcal:605 Prot%:22 Lip %:29 HC%:49	de 9 a 12 años Kcal:787 Prot%:22 Lip %:29 HC%:49
LUNES / Montag 24		MARTES / Dienstag 25		MIÉRCOLES / Mittwoch 26		JUEVES / Donnerstag 27		VIERNES / Freitag 28	
MACARRONES INTEGRALES CON CHORIZO <i>Vollkornmakkaroni mit Chorizo</i>		LENTEJAS CON HORTALIZAS <i>Linsen mit Gemüse</i>		ACELGA CON PATATA REOGADA <i>Gedünsteter Mangold</i>		GARBANZOS CON ESPINACAS <i>Kichererbsen mit Spinat</i>		ARROZ 3 DELICIAS <i>Reis drei Köstlichkeiten</i>	
POLLO AL CHILINDRON Y ENSALADA <i>Chilindron-Hähnchen und Salat</i>		CALAMAR ENCEBOLLADO Y ENSALADA <i>Fisch mit Salat</i>		LOMO EN SALSA HORTALIZAS <i>Lende mit Gemüse</i>		HALIBUT EMPANADO CON ENSALADA <i>Fisch mit Salat</i>		SOLOMILLO CON SALSA DE SETAS <i>Schweinefilet mit Pilzen</i>	
FRUTA Obst		LACTEO Milchprodukt		FRUTA Obst		FRUTA Obst		FRUTA Obst	
de 3 a 8 años Kcal:575 Prot%:22 Lip %:28 HC%:50	de 9 a 12 años Kcal:750 Prot%:22 Lip %:28 HC%:50	de 3 a 8 años Kcal:598 Prot%:23 Lip %:27 HC%:50	de 9 a 12 años Kcal:777 Prot%:23 Lip %:27 HC%:50	de 3 a 8 años Kcal:576 Prot%:22 Lip %:26 HC%:52	de 9 a 12 años Kcal:748 Prot%:22 Lip %:26 HC%:52	de 3 a 8 años Kcal:596 Prot%:23 Lip %:30 HC%:47	de 9 a 12 años Kcal:774 Prot%:23 Lip %:30 HC%:47	de 3 a 8 años Kcal:607 Prot%:22 Lip %:29 HC%:49	de 9 a 12 años Kcal:789 Prot%:22 Lip %:29 HC%:49

http://www.cepemargaritasalzas.com.ar  
 Valabración Nutricional por Asociación de Celíacos Argentina Nim Colegiada AFA00231

email: comedimargaritasalzas@gmail.com  
 Tel. 976554096

A\*PA  
 MARGARITA SALAS