

MENÚ ABRIL

MARTES / Dienstag 1		MIÉRCOLES / Mittwoch 2		JUEVES / Donnerstag 3		VIERNES / Freitag 4			
GARBANZOS CON VERDURAS Kichererbsen mit Gemüse		BORRAJA CON PATATA Borretsch mit Kartoffeln		MACARRONES INTEGRALES CON CHORIZO Vollkommakkaroni mit Chorizo		LENTEJAS CON ARROZ Linsen mit Reis			
PALOMETA CON TOMATE Y HORTALIZAS Fisch mit Salat		ALBONDIGAS SALSA CURRY Y ENSALADA Fleischbällchen in Currysauce und Salat		MERLUZA AL ORIO Y ENSALADA Fisch mit Salat		TORTILLA DE PATATA Y ENSALADA Kartoffel-Omelette mit Salat			
LACTEO Milchprodukt		FRUTA Obst		FRUTA Obst		FRUTA Obst			
de 3 a 8 años Kcal:579 Prot%:23 Lip %:27 HC%:50	de 9 a 12 años Kcal:753 Prot%:22 Lip %:27 HC%:50	de 3 a 8 años Kcal:575 Prot%:21 Lip %:29 HC%:50	de 9 a 12 años Kcal:748 Prot%:21 Lip %:29 HC%:50	de 3 a 8 años Kcal:586 Prot%:22 Lip %:27 HC%:51	de 9 a 12 años Kcal:762 Prot%:22 Lip %:27 HC%:51	de 3 a 8 años Kcal:581 Prot%:23 Lip %:26 HC%:51	de 9 a 12 años Kcal:755 Prot%:23 Lip %:26 HC%:51		
LUNES / Montag 7		MARTES / Dienstag 8		MIÉRCOLES / Mittwoch 9		JUEVES / Donnerstag 10		VIERNES / Freitag 11	
JUDÍA VERDE CON PATATA Grüne Bohnen mit Kartoffeln		ARROZ CON POLLO Huhn mit Reis		ACELGA REHOGADA CON PATATA Gedünsteter Mangold		SOPA DE COCIDO gekochte Suppe		ALUBIA BLANCA CON HORTALIZAS bemaßte Bohnen mit Gemüse	
PAVO AL AJILLO CON ENSALADA Knoblauchtruthahn und Salat		CARRILLERA GUISADA CON HORTALIZAS geschmorte Backe mit Gemüse		HUEVOS CON JAMÓN Y TOMATE Y ENSALADA Eier mit Schinken-Tomatensauce und Salat		LOMO A LA NARANJA Y ENSALADA Schweinefilet in Orangensauce und Salat		GALO EMPANADO Y ENSALADA Fisch mit Salat	
FRUTA Obst		LACTEO Milchprodukt		FRUTA Obst		FRUTA Obst		FRUTA Obst	
de 3 a 8 años Kcal:576 Prot%:21 Lip %:27 HC%:52	de 9 a 12 años Kcal:749 Prot%:21 Lip %:27 HC%:52	de 3 a 8 años Kcal:591 Prot%:23 Lip %:28 HC%:49	de 9 a 12 años Kcal:768 Prot%:23 Lip %:28 HC%:49	de 3 a 8 años Kcal:578 Prot%:20 Lip %:28 HC%:52	de 9 a 12 años Kcal:751 Prot%:20 Lip %:28 HC%:52	de 3 a 8 años Kcal:575 Prot%:22 Lip %:27 HC%:51	de 9 a 12 años Kcal:748 Prot%:22 Lip %:27 HC%:51	de 3 a 8 años Kcal:591 Prot%:22 Lip %:28 HC%:50	de 9 a 12 años Kcal:768 Prot%:22 Lip %:28 HC%:50
LUNES / Montag 14		MARTES / Dienstag 15		MIÉRCOLES / Mittwoch 16		JUEVES / Donnerstag 17		VIERNES / Freitag 18	
FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO	
LUNES / Montag 21		MARTES / Dienstag 22		MIÉRCOLES / Mittwoch 23		JUEVES / Donnerstag 24		VIERNES / Freitag 25	
FESTIVO		ARROZ CON TOMATE Reis mit Tomate		FESTIVO		BROCOLI CON PATATA Brokkoli mit Schinken		LENTEJAS ESTOFADAS gedünstete Linsen	
FESTIVO		PAVO GUISADO CON HORTALIZAS geschmorter Truthahn mit Gemüse		FESTIVO		SOLOMILLOS EN SALSA DE SETAS Y ENSALADA Schweinefilet mit Pilzen		MERLUZA EN SALSA DE ESPARRAGOS Fisch mit Salat	
FESTIVO		FRUTA Obst		FESTIVO		FRUTA Obst		FRUTA Obst	
de 3 a 8 años Kcal:597 Prot%:21 Lip %:26 HC%:53	de 9 a 12 años Kcal:776 Prot%:21 Lip %:26 HC%:53	de 3 a 8 años Kcal:597 Prot%:21 Lip %:26 HC%:53	de 9 a 12 años Kcal:776 Prot%:21 Lip %:26 HC%:53	de 3 a 8 años Kcal:597 Prot%:21 Lip %:26 HC%:53	de 9 a 12 años Kcal:776 Prot%:21 Lip %:26 HC%:53	de 3 a 8 años Kcal:583 Prot%:22 Lip %:27 HC%:51	de 9 a 12 años Kcal:758 Prot%:22 Lip %:27 HC%:51	de 3 a 8 años Kcal:593 Prot%:23 Lip %:28 HC%:49	de 9 a 12 años Kcal:771 Prot%:23 Lip %:28 HC%:49
LUNES / Montag 28		MARTES / Dienstag 29		MIÉRCOLES / Mittwoch 30		Todos los segundos platos tienen guarnición de ensalada u hortalizas. Mínimo una ración de pan, será integral un día a la semana.			
ARROZ CON VERDURAS Reis mit Gemüse		GARBANZO CON HUEVO Kichererbsen mit Ei		JUDÍA VERDE CON PATATA Grüne Bohnen mit Kartoffeln					
PECHUGA EMPANADA Y ENSALADA panierte Hähnchenbrust und Salat		MERLUZA CON MAYONESA Y ENSALADA Fisch mit Salat		SAN JACOBO Y ENSALADA Heiliger Jakob und Salat					
FRUTA Obst		LACTEO Obst		FRUTA Obst					
de 3 a 8 años Kcal:599 Prot%:21 Lip %:29 HC%:50	de 9 a 12 años Kcal:779 Prot%:21 Lip %:29 HC%:50	de 3 a 8 años Kcal:595 Prot%:23 Lip %:28 HC%:49	de 9 a 12 años Kcal:774 Prot%:23 Lip %:28 HC%:49	de 3 a 8 años Kcal:580 Prot%:20 Lip %:29 HC%:51	de 9 a 12 años Kcal:754 Prot%:20 Lip %:29 HC%:51				

http://www.colmargaritaslatas.catedu.es
Valoración Nutricional por Asociación de Colegiadas Aragonesas Núm Colegiada ARA00231

email: comformargaritaslatas@gmail.com

Tel. 976554095

A*PA
MARGARITA SALAS