

MENÚ OCTUBRE



LUNES / Montag 6		MARTES / Dienstag 7		MIÉRCOLES / Mittwoch 8		JUEVES / Donnerstag 9		VIERNES / Freitag 10	
LENTEJAS ESTOFADAS <i>Hausgemachte Linsen</i>		BORRAJA CON PATATA <i>Borretsch mit Kartoffeln</i>		ESPAGUETIS CARBONARA <i>Spaghetti mit Carbonara-Sauce</i>		ARROZ CON CALAMAR <i>Reis mit Tintenfisch</i>		FESTIVO	
HUEVOS EN SALSA VERDE Y ENSALADA <i>hartgekochtes Ei in grüner Soße und Salat</i>		LASAÑA CASERA Y ENSALADA <i>Fleisch- und Salatlasagne</i>		MERLUZA EN SALSA DE PUERROS <i>Seehecht in Lauchsauce</i>		PECHUGA POLLO EMPANADA Y ENSALADA <i>panierte Hähnchenbrust und Salat</i>			
FRUTA <i>Obst</i>		LACTEO <i>Milchprodukt</i>		FRUTA <i>Obst</i>		FRUTA <i>Obst</i>			
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:579 Prot%:20 Lip %:27 HC%:53	de 9 a 12 años Kcal:753 Prot%:20 Lip %:27 HC%:53	de 3 a 8 años Kcal:589 Prot%:22 Lip %:28 HC%:50	de 9 a 12 años Kcal:766 Prot%:22 Lip %:28 HC%:50	de 3 a 8 años Kcal:593 Prot%:22 Lip %:29 HC%:49	de 9 a 12 años Kcal:771 Prot%:22 Lip %:29 HC%:49	de 3 a 8 años Kcal:587 Prot%:23 Lip %:27 HC%:50	de 9 a 12 años Kcal:763 Prot%:23 Lip %:27 HC%:50
LUNES / Montag 13		MARTES / Dienstag 14		MIÉRCOLES / Mittwoch 15		JUEVES / Donnerstag 16		VIERNES / Freitag 17	
FESTIVO		LENTEJAS CON ARROZ <i>Linsen mit Reis</i>		JUDÍA VERDE CON PATATA <i>grüne Bohne mit Kartoffel</i>		MACARRONES INTEGRALES CON ATUN <i>Reis mit Huhn</i>		ARROZ CON POLLO <i>Reis mit Huhn</i>	
		HUEVOS CON JAMÓN Y TOMATE Y ENSALADA <i>hartgekochtes Ei mit Schinken und Tomate und Salat</i>		CARRILLERA GUISADA CON HORTALIZA <i>geschmorte Backe mit Gemüse</i>		BACALAO AL AJOARRIERO Y ENSALADA <i>Kabeljau mit Knoblauchsauce und Salat</i>		LOMO EN SALSA DE PIQUILLOS Y ENSALADA <i>Schweinefilet in Pfeffersauce und Salat</i>	
		FRUTA <i>Obst</i>		LACTEO <i>Milchprodukt</i>		FRUTA <i>Obst</i>		FRUTA <i>Obst</i>	
		de 3 a 8 años Kcal:591 Prot%:23 Lip %:27 HC%:50	de 9 a 12 años Kcal:768 Prot%:23 Lip %:27 HC%:50	de 3 a 8 años Kcal:577 Prot%:21 Lip %:28 HC%:51	de 9 a 12 años Kcal:750 Prot%:21 Lip %:28 HC%:51	de 3 a 8 años Kcal:590 Prot%:22 Lip %:28 HC%:50	de 9 a 12 años Kcal:767 Prot%:22 Lip %:28 HC%:50	de 3 a 8 años Kcal:588 Prot%:23 Lip %:27 HC%:50	de 9 a 12 años Kcal:764 Prot%:23 Lip %:27 HC%:50
LUNES / Montag 20		MARTES / Dienstag 21		MIÉRCOLES / Mittwoch 22		JUEVES / Donnerstag 23		VIERNES / Freitag 24	
BORRAJA CON PATATA <i>Borretsch mit Kartoffeln</i>		GARBANZOS CON HUEVO <i>garbanzos con huevo duro</i>		FIDEUA CON COSTILLA <i>Fideua - Nudelpfanne</i>		ARROZ CON TOMATE <i>Geschmorte Linsen</i>		JUDIA VERDE CON PATATA <i>grüne Bohne mit Kartoffel</i>	
PAVO AL AJILLO Y ENSALADA <i>Truthahn mit Knoblauch und Salat</i>		CALAMAR ENCEBOLLADO Y ENSALADA <i>Zucchini mit Zwiebeln und Salat</i>		TORTILLA DE PATATA Y ENSALADA <i>Kartoffelomelett und Salat</i>		SALMÓN AL HORNO Y ENSALADA <i>gebackener Lachs und Salat</i>		SOLOMILLO A LA ESPAÑOLA Y ENSALADA <i>Schweinefilet in Sauce und Salat</i>	
FRUTA <i>Obst</i>		LACTEO <i>Milchprodukt</i>		FRUTA <i>Obst</i>		FRUTA <i>Obst</i>		FRUTA <i>Obst</i>	
de 3 a 8 años Kcal:576 Prot%:22 Lip %:26 HC%:52	de 9 a 12 años Kcal:749 Prot%:22 Lip %:26 HC%:52	de 3 a 8 años Kcal:594 Prot%:23 Lip %:28 HC%:49	de 9 a 12 años Kcal:772 Prot%:23 Lip %:28 HC%:49	de 3 a 8 años Kcal:598 Prot%:22 Lip %:28 HC%:50	de 9 a 12 años Kcal:777 Prot%:22 Lip %:28 HC%:50	de 3 a 8 años Kcal:596 Prot%:22 Lip %:27 HC%:51	de 9 a 12 años Kcal:774 Prot%:22 Lip %:27 HC%:51	de 3 a 8 años Kcal:581 Prot%:21 Lip %:28 HC%:51	de 9 a 12 años Kcal:755 Prot%:21 Lip %:28 HC%:51
LUNES / Montag 27		MARTES / Dienstag 28		MIÉRCOLES / Mittwoch 29		JUEVES / Donnerstag 30		VIERNES / Freitag 31	
LENTEJAS ESTOFADAS <i>Hausgemachte Linsen</i>		ARROZ TRES DELICIAS <i>Reis drei Köstlichkeiten</i>		ACELGA REHOGADA <i>Gedünsteter Mangold</i>		JUDÍA BLANCA <i>Weisse Bohne</i>		MACARRONES INTEGRAL CON QUESO <i>Vollkornmakkaroni und Käsegratin</i>	
HUEVOS CON BECHAMEL Y ENSALADA <i>Eier mit Bechamelsauce und Salat</i>		MERLUZA CON SALSA ROSA Y ENSALADA <i>Seehecht mit rosa Sauce und Salat</i>		POLLO AL CHILINDRON <i>Chilindron-Huhn</i>		PALOMETA AL ORIO Y ENSALADA <i>Palometa al Orio und Salat</i>		ALBONDIGAS SALSA CURRY Y ENSALADA <i>Hackbraten mit Currysauce und Salat</i>	
FRUTA <i>Obst</i>		LACTEO <i>Milchprodukt</i>		FRUTA <i>Obst</i>		FRUTA <i>Obst</i>		FRUTA <i>Obst</i>	
de 3 a 8 años Kcal:595 Prot%:22 Lip %:28 HC%:50	de 9 a 12 años Kcal:774 Prot%:22 Lip %:26 HC%:52	de 3 a 8 años Kcal:598 Prot%:22 Lip %:27 HC%:51	de 9 a 12 años Kcal:777 Prot%:22 Lip %:27 HC%:51	de 3 a 8 años Kcal:580 Prot%:21 Lip %:27 HC%:52	de 9 a 12 años Kcal:754 Prot%:21 Lip %:27 HC%:52	de 3 a 8 años Kcal:596 Prot%:22 Lip %:28 HC%:50	de 9 a 12 años Kcal:775 Prot%:22 Lip %:28 HC%:50	de 3 a 8 años Kcal:603 Prot%:21 Lip %:29 HC%:50	de 9 a 12 años Kcal:784 Prot%:21 Lip %:29 HC%:50

Todos los segundos platos tienen guarnición de ensalada u hortalizas. Mínimo una ración de pan, será integral dos días a la semana.

http://www.cedemargaritasalas.catedu.es
Valoración Nutricional por Asociación de Celiaquía Aragonesa Núm Colegiada AR400231

email: comedormargaritasalas@gmail.com

Tel. 976554095