

MENÚ NOVIEMBRE

LUNES / Montag 3		MARTES / Dienstag 4		MIÉRCOLES / Mittwoch 5		JUEVES / Donnerstag 6		VIERNES / Freitag 7	
FESTIVO		BROCOLI REHOGADO <i>Brokkoli mit Bratkartoffeln</i>		ARROZ CON VERDURAS <i>Reis mit Gemüse</i>		JUDÍAS BLANCAS CON ESPINACAS <i>Weißer Bohnen mit Spinat</i>		SOPA DE COCIDO <i>Eintopfsuppe</i>	
		PECHUGA POLLO EMPANADA Y ENSALADA <i>panierte Hähnchenbrust und Salat</i>		HUEVOS CON BECHAMEL Y ENSALADA <i>Hartgekochtes Ei mit Bechamelsauce und Salat</i>		SOLOMILLO CON SALSA DE SETAS <i>Schweinefilet mit Pilzsauce</i>		PALOMETA EN ESCABECHE Y ENSALADA <i>Eingelegter Pomfret und Salat</i>	
		FRUTA <i>Obst</i>		FRUTA <i>Obst</i>		FRUTA <i>Obst</i>		BIZCOCHO CASERO <i>Obst</i>	
		de 3 a 8 años Kcal:581 Prot%:22 Lip %:29 HC%:49	de 9 a 12 años Kcal:755 Prot%:22 Lip %:29 HC%:49	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:589 Prot%:23 Lip %:27 HC%:50	de 9 a 12 años Kcal:766 Prot%:23 Lip %:27 HC%:50	de 3 a 8 años Kcal:578 Prot%:21 Lip %:29 HC%:50	de 9 a 12 años Kcal:751 Prot%:21 Lip %:29 HC%:50
LUNES / Montag 10		MARTES / Dienstag 11 SANT MARTIN		MIÉRCOLES / Mittwoch 12		JUEVES / Donnerstag 13		VIERNES / Freitag 14	
LENTEJAS CON ZANAHORIA <i>Linsen mit Karotte</i>		PURE DE PATATA <i>Kartoffelpüree</i>		MACARRON INTEGRAL CON CHORIZO <i>Vollkornmakaroni mit Chorizo und Tomatensauce</i>		ARROZ 3 DELICIAS <i>Reis drei Köstlichkeiten</i>		BORRAJA CON PATATA <i>Borretsch mit Kartoffeln</i>	
HUEVOS CON JAMÓN TOMATE Y ENSALADA <i>Hartgekochtes Ei mit Schinken-Tomaten-Salat</i>		SALCHICHA FRANKFURT CON CEBOLLA <i>Frankfurter mit Röstzwiebeln</i>		HALIBUT Y ENSALADA <i>Heilbutt mit Salat</i>		TERNERA ESTOFADA CON HORTALIZAS <i>Geschmortes Rindfleisch mit Gemüse</i>		SALMÓN CON SALSA TARTARA Y ENSALADA <i>Lachs mit Remoulade und Salat</i>	
FRUTA <i>Obst</i>		POSTRE LACTEO <i>Milchprodukt</i>		FRUTA <i>Obst</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:600 Prot%:21 Lip %:28 HC%:51	de 9 a 12 años Kcal:780 Prot%:21 Lip %:28 HC%:51	de 3 a 8 años Kcal:588 Prot%:22 Lip %:27 HC%:51	de 9 a 12 años Kcal:764 Prot%:22 Lip %:27 HC%:51	de 3 a 8 años Kcal:604 Prot%:22 Lip %:28 HC%:50	de 9 a 12 años Kcal:785 Prot%:22 Lip %:28 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
LUNES / Montag 17		MARTES / Dienstag 18		MIÉRCOLES / Mittwoch 19		JUEVES / Donnerstag 20		VIERNES / Freitag 21	
ARROZ CON TOMATE <i>Geschmorte Linsen</i>		GUISANTES CON JAMÓN <i>Erbsen mit Schinken</i>		FIDEUA A LA MARINERA <i>Fideua mit Fisch</i>		ACELGA CON PATATA REHOGADA <i>Mangold mit sautierten Kartoffeln</i>		GARBANZOS CON ARROZ <i>Kichererbsen mit Reis</i>	
PECHUGA DE PAVO AL AJILLO Y ENSALADA <i>Putenbrust mit Knoblauch und Salat</i>		ATÚN Y ENSALADA <i>Thunfisch und Salat</i>		CARRILLERA GUISADA CON HORTALIZAS <i>Schweinebacke mit Gemüse</i>		HALIBUT Y ENSALADA <i>Heilbutt mit Salat</i>		HUEVOS CON MAYONESA Y ENSALADA <i>Hartgekochtes Ei mit Mayonnaise und Salat</i>	
FRUTA <i>Obst</i>		POSTRE 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 %:27 HC%:51	de 9 a 12 años Kcal:768 Prot%:22 Lip %:27 HC%:51	de 3 a 8 años Kcal:597 Prot%:23 Lip %:28 HC%:49	de 9 a 12 años Kcal:776 Prot%:23 Lip %:28 HC%:49	de 3 a 8 años Kcal:602 Prot%:22 Lip %:28 HC%:50	de 9 a 12 años Kcal:783 Prot%:22 Lip %:28 HC%:50	de 3 a 8 años Kcal:575 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:588 Prot%:22 Lip %:28 HC%:50	de 9 a 12 años Kcal:764 Prot%:22 Lip %:28 HC%:50
LUNES / Montag 24		MARTES / Dienstag 25		MIÉRCOLES / Mittwoch 26		JUEVES / Donnerstag 27		VIERNES / Freitag 28	
JUDÍAS VERDES CON PATATA <i>grüne Bohne mit Kartoffel</i>		ESPAGUETIS CARBONARA <i>Spaghetti Carbonara</i>		ALUBIA PINTA <i>Weisse Bohne</i>		ARROZ CON POLLO <i>Reis mit Huhn</i>		BORRAJA CON PATATA <i>Borretsch mit Kartoffeln</i>	
TORTILLA DE PATATA Y ENSALADA <i>Kartoffelomelett und Salat</i>		PALOMETA AL ORIO Y ENSALADA <i>Palometa al Orio und Salat</i>		LOMO EN SALSA DE NARANJA Y ENS <i>Orange Schewinellende mit Salat</i>		BACALAO Y ENSALADA <i>Kabeljau mit Salat</i>		PAVO CON MANZANA Y ENSALADA <i>Truthahn mit Apfel und Salat</i>	
FRUTA <i>Obst</i>		POSTRE LACTEO <i>Milchprodukt</i>		FRUTA <i>Obst</i>		FRUTA <i>Obst</i>		FRUTA <i>Obst</i>	
de 3 a 8 años Kcal:580 Prot%:21 Lip %:29 HC%:50	de 9 a 12 años Kcal:754 Prot%:21 Lip %:29 HC%:50	de 3 a 8 años Kcal:591 Prot%:22 Lip %:29 HC%:49	de 9 a 12 años Kcal:768 Prot%:22 Lip %:29 HC%:49	de 3 a 8 años Kcal:596 Prot%:23 Lip %:27 HC%:50	de 9 a 12 años Kcal:775 Prot%:23 Lip %:27 HC%:50	de 3 a 8 años Kcal:582 Prot%:23 Lip %:27 HC%:50	de 9 a 12 años Kcal:756 Prot%:23 Lip %:27 HC%:50	de 3 a 8 años Kcal:575 Prot%:22 Lip %:26 HC%:52	de 9 a 12 años Kcal:748 Prot%:22 Lip %:26 HC%:52

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

<http://www.colemanmaritassas.cafeduas>

Validación Nutricional por Asociación de Celíacos Aragonesa. Nim Celíacos ARA0231

Tel. 976554095

A^oPA
MARGARITA SALAS