

MENÚ ENERO

LUNES / Montag 5		MARTES / Dienstag 6		MIÉRCOLES / Mittwoch 7		JUEVES / Donnerstag 8		VIERNES / Freitag 9			
FESTIVO		FESTIVO		ARROZ CON TOMATE Geschmorte Linsen		ESPAGUETI INTEGRAL CARBONARA Spaghetti mit Carbonara-Sauce		GARBANZOS CON HORTALIZAS Nehmen Sie Erbsen mit Gemüse auf			
				PECHUGA PAVO AL AJILLOY ENSALADA Putenbrust mit Knoblauch und Salat		ATÚN A LA RIOJANA Y ENSALADA Thunfisch und Salat nach Rioja-Art		SAN JACOBO Y ENSALADA Schinken und Käse und Salat			
				FRUTA Obst		FRUTA Obst		MANZANA ECOLÓGICA Obst			
				de 3 a 8 años Kcal:520 Prot%:23 Lip %:27 HC%:50		de 9 a 12 años Kcal:673 Prot%:23 Lip %:27 HC%:50		de 3 a 8 años Kcal:576 Prot%:22 Lip %:28 HC%:50		de 9 a 12 años Kcal:747 Prot%:22 Lip %:28 HC%:50	
de 3 a 8 años Kcal:586 Prot%:21 Lip %:29 HC%:50		de 9 a 12 años Kcal:832 Prot%:21 Lip %:29 HC%:50		de 3 a 8 años Kcal:576 Prot%:21 Lip %:29 HC%:50		de 9 a 12 años Kcal:742 Prot%:21 Lip %:29 HC%:50		de 3 a 8 años Kcal:586 Prot%:21 Lip %:29 HC%:50		de 9 a 12 años Kcal:760 Prot%:21 Lip %:29 HC%:50	
LUNES / Montag 12		MARTES / Dienstag 13		MIÉRCOLES / Mittwoch 14		JUEVES / Donnerstag 15		VIERNES / Freitag 16			
SOPA COCIDO (PASTA INTEGRAL) Gekochte Suppe		LENTEJAS CASERAS Hausgemachte Linsen		CREMA DE VERDURAS Gemüsecreme		ARROZ CON POLLO Reis mit Hünchen		BORRAJA CON PATATAS Borretsch mit Kartoffeln			
PASTEL DE POLLO Y HUEVO Hühnchen-Salat-Torte		PALOMETA CON SALSA TARTARA ENS Fisch mit Remoulade und Salat		SOLOMILLO CON SALSA DE SETAS Schweinefilet mit Pilzsauce		MERLUZA EN SALSA VERDE Seehecht in grüner Soße		ALBONDIGAS CON TOMATE Hühnerfleischbäll in Sauce und Salat			
FRUTA Obst		LACTEO Milchprodukt		FRUTA Obst		FRUTA Obst		MANZANA ECOLÓGICA Obst			
de 3 a 8 años Kcal:546 Prot%:22 Lip %:26 HC%:52		de 9 a 12 años Kcal:708 Prot%:22 Lip %:26 HC%:52		de 3 a 8 años Kcal:586 Prot%:21 Lip %:29 HC%:50		de 9 a 12 años Kcal:832 Prot%:21 Lip %:29 HC%:50		de 3 a 8 años Kcal:583 Prot%:23 Lip %:27 HC%:50		de 9 a 12 años Kcal:723 Prot%:23 Lip %:27 HC%:50	
de 3 a 8 años Kcal:583 Prot%:23 Lip %:27 HC%:50		de 9 a 12 años Kcal:706 Prot%:23 Lip %:27 HC%:50		de 3 a 8 años Kcal:575 Prot%:22 Lip %:27 HC%:51		de 9 a 12 años Kcal:713 Prot%:22 Lip %:27 HC%:51		de 3 a 8 años Kcal:616 Prot%:22 Lip %:28 HC%:50		de 9 a 12 años Kcal:799 Prot%:22 Lip %:28 HC%:50	
de 3 a 8 años Kcal:634 Prot%:23 Lip %:27 HC%:50		de 9 a 12 años Kcal:832 Prot%:23 Lip %:27 HC%:50		de 3 a 8 años Kcal:575 Prot%:22 Lip %:27 HC%:51		de 9 a 12 años Kcal:713 Prot%:22 Lip %:27 HC%:51		de 3 a 8 años Kcal:616 Prot%:22 Lip %:28 HC%:50		de 9 a 12 años Kcal:799 Prot%:22 Lip %:28 HC%:50	
LUNES / Montag 19		MARTES / Dienstag 20		MIÉRCOLES / Mittwoch 21		JUEVES / Donnerstag 22		VIERNES / Freitag 23			
ACELGA REHOGADA Mangold mit sicherer Kartoffel		ALUBIA PINTA CON ESPINACAS Pintobohnen mit Spinat		ARROZ CON VERDURAS Reis mit Gemüse		MACARRÓN INTEGRAL BOLOÑESA Vollkornmakaroni mit Bolognesesauce		GUISANTES COLORADOS rote Erbsen			
HUEVO DURO CON JAMÓN Y TOMATE Hartgekochtes Ei mit Schinken-Tomaten-		HALIBUT EMPANADO Y ENSALADA Panierter Heilbutt und Salat		LOMO EN SALSA DE NARANJA Y ENSALAD Schweinefilet in Orangensauce und Salat		SALMÓN CON SALSA ROSA Y ENSALADA Lachs mit rosa Sauce und Salat		TERNERA ESTOFADA Y ENSALADA Geschmortes Rindfleisch mit Gemüse			
FRUTA Obst		LACTEO Milchprodukt		FRUTA Obst		FRUTA Obst		MANZANA ECOLÓGICA Obst			
de 3 a 8 años Kcal:584 Prot%:22 Lip %:28 HC%:50		de 9 a 12 años Kcal:757 Prot%:22 Lip %:28 HC%:50		de 3 a 8 años Kcal:577 Prot%:22 Lip %:29 HC%:49		de 9 a 12 años Kcal:748 Prot%:22 Lip %:29 HC%:49		de 3 a 8 años Kcal:575 Prot%:22 Lip %:27 HC%:51		de 9 a 12 años Kcal:713 Prot%:22 Lip %:27 HC%:51	
de 3 a 8 años Kcal:575 Prot%:22 Lip %:27 HC%:51		de 9 a 12 años Kcal:713 Prot%:22 Lip %:27 HC%:51		de 3 a 8 años Kcal:616 Prot%:22 Lip %:28 HC%:50		de 9 a 12 años Kcal:799 Prot%:22 Lip %:28 HC%:50		de 3 a 8 años Kcal:634 Prot%:23 Lip %:27 HC%:50		de 9 a 12 años Kcal:832 Prot%:23 Lip %:27 HC%:50	
LUNES / Montag 26		MARTES / Dienstag 27		MIÉRCOLES / Mittwoch 28		JUEVES / Donnerstag 29		VIERNES / Freitag 30			
FIDEUA CON COSTILLA Fideua mit Rippe		GARBANZOS CON ZANAHORIA Kichererbsen mit Karotte		JUDÍA VERDE CON PATATA grüne Bohne mit Kartoffel		FESTIVO		ARROZ CON CALAMAR Reis mit Tintenfisch			
PECHUGA POLLO EMPANADA ENSALADA panierte Hähnchenbrust und Salat		TORTILLA DE PATATA Y ENSALADA Kartoffelomelett und Salat		ANILLA DE CALAMAR Y ENSALADA Tintenfischring und Salat				HAMBURGUESA CON ENSALADA Hamburger mit Salat			
FRUTA Obst		LACTEO Milchprodukt		FRUTA Obst				MANZANA ECOLÓGICA Obst			
de 3 a 8 años Kcal:607 Prot%:22 Lip %:27 HC%:51		de 9 a 12 años Kcal:788 Prot%:22 Lip %:27 HC%:51		de 3 a 8 años Kcal:573 Prot%:22 Lip %:28 HC%:50				de 9 a 12 años Kcal:790 Prot%:22 Lip %:28 HC%:50			
de 3 a 8 años Kcal:582 Prot%:23 Lip %:28 HC%:49		de 9 a 12 años Kcal:754 Prot%:23 Lip %:28 HC%:49		de 3 a 8 años Kcal:582 Prot%:23 Lip %:28 HC%:49		de 9 a 12 años Kcal:754 Prot%:23 Lip %:28 HC%:49		de 3 a 8 años Kcal:595 Prot%:22 Lip %:28 HC%:50		de 9 a 12 años Kcal:771 Prot%:22 Lip %:28 HC%:50	

<http://www.comedermarinas.catedu.es> email: comedermarinas@gmail.com
 Valación Nutricional por Asociación de Colaboración de Colaboración Aragonesa Ním Colaboración ARRA0231
 PRODUCTO ECOLÓGICO PROCEDENTE DE BIOHURRIA (BOTORRITA, ZARAGOZA) PRODUCTO INTEGRAL
 Tel. 976554095