



LUNES / Montag 1		MARTES / Dienstag 2		MIÉRCOLES / Mittwoch 3		JUEVES / Donnerstag 4		VIERNES / Freitag 5	
FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO	
LUNES / Montag 8		MARTES / Dienstag 9		MIÉRCOLES / Mittwoch 10		JUEVES / Donnerstag 11		VIERNES / Freitag 12	
Arroz con Tomate <i>Reis mit Tomatensauce</i>		Lentejas con arroz <i>Linsensuppe mit Resz</i>		Judías Verdes <i>Grüne Bohnen</i>		Macarrones con chorizo y tomate <i>Gratinierte Röhrennudeln</i>		Acelga con Jamón <i>Mangold mit Schinken</i>	
Ternera Guisada con hortalizas <i>Gekochtes Kalbfleisch</i>		Pescado al horno con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Lomo empanado con ensalada <i>Paniertes Schweinelende mit Salat</i>		Albóndigas en salsa de hortalizas <i>Hackfleischbällchen</i>		Salmón con ensalada	
Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>		Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>		Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>		Lacteo <i>Obst und Milch</i>		Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>	
de 3 a 8 años Kcal:609,75 Prot (g):31,5 Lip. (g):26,75 HC(g):60,75	de 9 a 12 años Kcal: 726 Prot (g):41,4 Lip. (g):31,23 HC (g):82	de 3 a 8 años Kcal:601 Prot(g):26 Lip. (g):20 HC (g):59	de 9 a 12 años Kcal:783,33 Prot(g):42,33 Lip. (g):24,66 HC (g):93	de 3 a 8 años Kcal:594,5 Prot(g):29,05 Lip. (g):27,1 HC(g):56,05	de 9 a 12 años Kcal:783,33 Prot(g):42,33 Lip. (g):24,66 HC (g):93	de 3 a 8 años Kcal:612 Prot (g):30 Lip (g):28 HC (g):60	de 9 a 12 años Kcal:750,83 Prot (g):46 Lip (g):28 HC (g):65	de 3 a 8 años Kcal:601,5 Prot. (g):31 Lip (g):23,5 HC (g):66,5	de 9 a 12 años Kcal:767 Prot. (g):42 Lip (g):29 HC (g):84,5
LUNES / Montag 15		MARTES / Dienstag 16		MIÉRCOLES / Mittwoch 17		JUEVES / Donnerstag 18		VIERNES / Freitag 19	
Fideua <i>Fideua - Nudelpfanne</i>		Judías Blancas con arroz <i>Weißer Bohnen mit Reis</i>		Arroz con pollo <i>Reis mit Hähnchenbrust</i>		Crema de calabacín <i>Zucchini cremesuppe</i>		Garbanzo con arroz <i>Kichererbsen mit Reis</i>	
Huevo duro con jamón y tomate		Pescado al horno con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Salchichas con ensalada <i>Würstchen mit Salat</i>		Bonito en salsa con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Pollo asado con hortalizas <i>Brathähnchen</i>	
Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>		Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>		Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>		Postre Casero <i>Hauseigener Nachtisch</i>		Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>	
de 3 a 8 años Kcal:620,5 Prot. (g):32 Lip (g):27 HC (g):62,3	de 9 a 12 años Kcal:731,86 Prot (g):35,6 Lip (g):31,3 HC (g):77,3	de 3 a 8 años Kcal:596,5 Prot (g):28,1 Lip (g):21,5 HC (g):73,5	de 9 a 12 años Kcal:754,5 Prot (g):40 Lip (g):24,5 HC (g):93,5	de 3 a 8 años Kcal:616 Prot. (g):27: Lip (g):21,25 HC (g):77	de 9 a 12 años Kcal:791,5 Prot. (g):38 Lip (g):31,5 HC (g):89	de 3 a 8 años Kcal:601,5 Prot. (g):31 Lip (g):23,5 HC (g):66,5	de 9 a 12 años Kcal:767 Prot. (g):42 Lip (g):29 HC (g):84,5	de 3 a 8 años Kcal:589,2 Prot (g):34 Lip (g):18,5 HC (g):71	de 9 a 12 años Kcal:784,25 Prot (g):47 Lip (g):22,25 HC (g):99
LUNES / Montag 22		MARTES / Dienstag 23		MIÉRCOLES / Mittwoch 24		JUEVES / Donnerstag 25		VIERNES / Freitag 26	
Lentejas con arroz y Chorizo <i>Linsensuppe mit Reis und Chorizo</i>		Sopa de Cocido <i>Kichererbsensuppe</i>		Judías Verdes <i>Grüne Bohnen</i>		Paella <i>Paella</i>		Borraja <i>Borretschgemüse</i>	
Pescado al horno con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Pavo empanado con ensalada <i>Puten-Kotelett</i>		Pastel pollo y huevo		Pescado al horno con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Ternera guisada con hortalizas <i>Gekochtes Kalbfleisch</i>	
Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>		Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>		Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>		Lacteo <i>Obst und Milch</i>		Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>	
de 3 a 8 años Kcal:596,5 Prot (g):27 Lip (g):20 HC (g):60	de 9 a 12 años Kcal:733,3 Prot (g):39,33 Lip (g):24,66 HC (g):88,5	de 3 a 8 años Kcal:612 Prot (g):30 Lip (g):28 HC (g):60	de 9 a 12 años Kcal:750,83 Prot (g):46 Lip (g):28 HC (g):65	de 3 a 8 años Kcal:605 Prot (g):38 Lip (g):27,5 HC (g):51,3	de 9 a 12 años Kcal:784,5 Prot (g):49,5: Lip (g):31 HC (g):76,8	de 3 a 8 años Kcal:608 Prot (g):31,75 Lip (g):20 HC (g):78,25	de 9 a 12 años Kcal:769 Prot (g):42,5 Lip (g):27 HC (g):89	de 3 a 8 años Kcal:606,35Prot(g):28,16 Lip (g):25,33 HC (g):68,5	de 9 a 12 años Kcal:695,5 Prot (g):37 Lip (g):33,5 HC (g):61,5
LUNES / Montag 29		MARTES / Dienstag 30		MIÉRCOLES / Mittwoch 31					
FESTIVO		Sopa de Cocido <i>Kichererbsensuppe</i>		Judías Pintas con arroz <i>Weißer Bohnen mit Reis</i>					
		Lomo con lechuga <i>Schweinelende mit Tomatensauce</i>		Pescado al horno con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>					
		Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>		Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>					
		de 3 a 8 años Kcal:637,75 Prot. (g):24 Lip (g):34 HC (g):60	de 9 a 12 años Kcal:830,5 Prot. (g):38,7 Lip (g):45,3 HC (g):67	de 3 a 8 años Kcal:596,5 Prot (g):28,1 Lip (g):21,5 HC (g):73,5	de 9 a 12 años Kcal:754,5 Prot (g):40 Lip (g):24,5 HC (g):93,5				

<http://www.alseogodoy.org> email: comedor@alseogodoy.org Tel: 976554095
 Valoración nutricional por D^a M^a Gloria Romero del Castillo Shelly, Diplomada en Nutrición Humana y Dieta
 Todos los segundos platos tienen guararnición de ensalada u hortalizas. Además toman mínimo una ración de p
 Toda la verdura, hortalizas, legumbre, fruta y pasta son de agricultura ecológica. Dependiendo de