



LUNES / Montag		MARTES / Dienstag		MIÉRCOLES / Mittwoch		JUEVES / Donnerstag		VIERNES / Freitag	
5		6		7		8		9	
Lentejas con arroz y patata <i>Linsensuppe mit Reis und Kartoffeln</i>		Arroz con tomate <i>Reis mit Tomatensauce</i>		Espaguetis a la Boloñesa <i>Spaghetti Boloñesa</i>		Judías Verdes <i>Grüne Bohnen</i>		Crema de Verduras <i>Gemüsecremesuppe</i>	
Pescado al horno con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Ternera guisada con hortalizas <i>Gekochtes Kalbfleisch</i>		Pescado al horno con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Carrillera Guisada con ensalada <i>Gekochte Schweinebäckchen</i>		Bonito en salsa hortaliza <i>Fisch mit Sauce</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>Milchprodukt</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:614,5 Prot(g):18,75 Lip (g):33,5 HC (g):59,5	de 9 a 12 años Kcal:789,83 Prot(g):28,64 Lip (g):46,66 HC (g):66	de 3 a 8 años Kcal:600,5 Prot (g):23,5 Lip (g):31 HC (g):71	de 9 a 12 años Kcal:781 Prot (g):35,5 Lip (g):31 HC (g):71	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):36,5 Lip (g):18,5 HC (g):71	de 9 a 12 años Kcal:776 Prot. (g):48 Lip (g):22 HC (g):96,5
LUNES / Montag		MARTES / Dienstag		MIÉRCOLES / Mittwoch		JUEVES / Donnerstag		VIERNES / Freitag	
12		13		14		15		16	
Fideua de pescado <i>Fideua - Nudelpfanne</i>		Patatas a la Riojana <i>Kartoffeltopf nach Rioja-Art</i>		Arroz con tomate <i>Reis mit Tomatensauce</i>		Garbanzos con patata <i>Kichererbsen mit Kartoffeln</i>		Borraja <i>Borretschgemüse</i>	
Huevo duro con jamón bechamel gratinado con ensalda <i>Fisch in Sauce mit Salat</i>		Pescado al horno en salsa y ensalada <i>Fisch in Sauce mit Salat</i>		Albóndigas en salsa y ensalada <i>Fleischballchen in Sauce mit Salat</i>		Pescado al horno con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Lomo con Berenjena <i>Lende mit Salat</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>Hausgemachter 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:577,8 Prot (g):29,3 Lip (g):25,1 HC (g):58,5	de 9 a 12 años Kcal:710 Prot (g):38 Lip (g):29HC (g):77	de 3 a 8 años Kcal:609,5 Prot (g):18,61 Lip (g):34,43 HC (g):56,05	de 9 a 12 años Kcal:767,3 Prot (g):28,33 Lip (g):46,66 HC (g):58,5	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:737,55 Prot. (g):40,3 Lip (g):26,25 HC (g):83,5	de 3 a 8 años Kcal:598: Prot (g):24,5 Lip (g):23 HC (g):74,5	de 9 a 12 años Kcal:784,5 Prot (g):33,5 Lip (g):38,5 HC (g):76
LUNES / Montag		MARTES / Dienstag		MIÉRCOLES / Mittwoch		JUEVES / Donnerstag		VIERNES / Freitag	
19		20		21		22		23	
Acelga con Jamón <i>Mangold mit Schinken</i>		Lenteja con arroz <i>Linsensuppe mit Reis</i>		Paella de pollo <i>Paella</i>		Sopa de Cocido <i>Kichererbsensuppe</i>		Judías Blancas con arroz <i>Weißer Bohnen mit Reis</i>	
Pechuga empanada con ensalada <i>Paniertes Hähnchenbrust</i>		Tortilla de patata con ensalada		Pescado al horno con ensalada <i>Panierter Salat</i>		Patata rellena de carne con hortalizas		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>		Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>		Lacteo <i>Milchprodukt</i>		Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>	
de 3 a 8 años Kcal:641,5 Prot (g):21,5 Lip (g):21,5 HC (g):76	de 9 a 12 años Kcal:739,5 Prot (g):42,6 Lip (g):23 HC (g):87	de 3 a 8 años Kcal:589,5 Prot (g):25 Lip (g):26 HC (g):63,8	de 9 a 12 años Kcal:768 Prot (g):30,5 Lip (g):28,75 HC (g):96,8	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: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:610,5 Prot (g):26,5 Lip (g):19,5 HC (g):82	de 9 a 12 años Kcal:786,83 Prot (g):39 Lip (g):23,25 HC (g):95,5
LUNES / Montag		MARTES / Dienstag		MIÉRCOLES / Mittwoch					
26		27		28					
Arroz con verduras <i>Reis mit Tomatensauce</i>		Garbanzos con chorizo <i>Kichererbsen mit Chorizo</i>		Crema de Calabacín <i>Gemüsecremesuppe</i>					
Cabezada de cerdo con hortalizas		Pavo con Manzana con ensalada <i>Geflügelragout mit Äpfeln it Salat</i>		Salmón con ensalada <i>Fisch mit Salat</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>					
de 3 a 8 años Kcal:643,5 Prot (g):26,5 Lip (g):31,5 HC (g):63,5	de 9 a 12 años Kcal:836 Prot (g):34,5 Lip (g):38 HC (g):89	de 3 a 6 años Kcal:596,5 Prot. (g):28,1 Lip (g):21,5 HC (g):73,5	de 7 a 12 años Kcal:737,55 Prot. (g):40,3 Lip (g):26,25 HC (g):83,5	de 3 a 8 años Kcal:600,5 Prot (g):26,5 Lip (g):25,5 HC (g):65	de 9 a 12 años Kcal:748 Prot (g):44,6 Lip (g):25,5 HC (g):83,6				

<http://www.aliseogodoy.org>
 email: comedor@aliseogodoy.org
 Tel: 976554095
 Valoración nutricional por D^a M^a Gloria Romero del Castillo Shelly, Diplomada en Nutrición Humana y Dietética N^o Colegiado: AFR400091
 Todos los segundos platos tienen guarimión de ensalada u hortalizas. Además toman mínimo una ración de pan
 Toda la verdura, hortalizas, legumbre, fruta y pasta son de agricultura ecológica. Dependiendo del mercado, aunque no ponga el