



Marzo 2018

Se dispone de la información de alérgenos en cocina y comedor



JUEVES / Donnerstag 1		VIERNES / Freitag 2	
Espaguetis con salsa de setas <i>Gratinierter Röhrennudeln</i>		Brocoli con patatas <i>Blumenkol mit Bechamelsauce</i>	
Hamburguesa con Lechuga <i>Hamburger mit Kopfsalat</i>		Pescado con ensalada <i>Panierter Salat</i>	
Lacteo <i>Milchprodukt</i>		Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>	
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:590 Prot(g):29,16 Lip (g):22,33 HC (g):68,4	de 9 a 12 años Kcal:733,9 Prot(g):43,35 Lip (g):26,1 HC (g):81,4

LUNES / Montag 5		MARTES / Dienstag 6		MIÉRCOLES / Mittwoch 7		JUEVES / Donnerstag 8		VIERNES / Freitag 9	
FESTIVO		Judías Verdes <i>Grüne Bohnen</i>		Arroz con tomate <i>Reis mit Tomatensauce</i>		Lentejas con arroz y Chorizo <i>Linsensuppe mit Reis und Chorizo</i>		Fideua de pescado <i>Fideua mit fisch</i>	
		Guisado de magro con ensalda <i>Schweinelende mit Salat</i>		Jamoncitos de pollo asado con hortalizas <i>Brathähnchen</i>		Pescado al horno con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Huevo duro con jamón y tomate	
		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: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:609,5 Prot (g):41 Lip (g):23,5 HC (g):58,5	de 9 a 12 años Kcal:773,25 Prot (g):51 Lip (g):27,25 HC (g):81	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: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
LUNES / Montag 12		MARTES / Dienstag 13		MIÉRCOLES / Mittwoch 14		JUEVES / Donnerstag 15		VIERNES / Freitag 16	
Sopa de Cocido <i>Kichererbsensuppe</i>		Garbanzos con chorizo <i>Kichererbsen mit Chorizo</i>		Acelga con Jamón <i>Mangold mit Schinken</i>		Judías blancas con arroz <i>Weißer Bohnen mit Reis</i>		Paella de pollo <i>Paella</i>	
Pavo con manzana <i>Hähnchenbrust mit Apfel</i>		Pescado al horno con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Ternera en salsa con hortalizas <i>Gekochtes Kalbfleisch</i>		Salchichas con ensalada <i>Würstchen mit Salat</i>		Pescado al horno con hortalizas <i>Fisch mit Gemüsepflanzen</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:600,33 Prot(g):27,32 Lip (g):25 HC (g):66,4	de 9 a 12 años Kcal:706,83 Prot(g):41,53 Lip (g):30,31 HC (g):69,6	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:606,35 Prot(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	de 3 a 8 años Kcal:638,5 Prot (g):23 Lip (g):32,5 HC (g):63,5	de 9 a 12 años Kcal:889 Prot (g):32 Lip (g):41,75 HC (g):96,5	de 3 a 8 años Kcal:608 Prot (g):31,75 Lip (g):20 HC (g):78,25	de 9 a 12 años Kcal:755,83 Prot (g):39,33 Lip (g):25,16 HC (g):93
LUNES / Montag 19		MARTES / Dienstag 20		MIÉRCOLES / Mittwoch 21		JUEVES / Donnerstag 22		VIERNES / Freitag 23	
Borraja <i>Borretschgemüse</i>		Lentejas con arroz y Chorizo <i>Linsensuppe mit Reis und Chorizo</i>		Crema de calabacín <i>Gemüsecremesuppe</i>		Spagueti con salsa carbonara <i>Gratinierter Röhrennudeln mit Chorizo</i>		Paella de verduras <i>Paella</i>	
Bonito en salsa hortaliza <i>Fisch mit Sauce</i>		Ternera guisada con hortalizas <i>Fisch mit Salat</i>		Pastel pollo y huevo		Carrillera Guisada con ensalada <i>Gekochte Schweinebäckchen</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>		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:606,35 Prot(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	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: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:622 Prot (g):27,66 Lip (g):22,63 HC (g):79,25	de 9 a 12 años Kcal:777 Prot (g):49,75 Lip (g):25 HC (g):89	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
LUNES / Montag 26		MARTES / Dienstag 27		MIÉRCOLES / Mittwoch 28		JUEVES / Donnerstag 29		VIERNES / Freitag 30	
Arroz de pescado <i>Reis mit Fisch</i>		Judías Verdes <i>Grüne Bohnen</i>		Macarrones con chorizo <i>Gratinierter Röhrennudeln</i>					
Cabezada de cerdo con ensalada		Albóndigas en salsa <i>Fleischballchen in Sauce</i>		Pechuga pollo empanada con ensalada <i>Hähnchenbrust mit Salat</i>		FESTIVO		FESTIVO	
Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>		Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>		Bizcocho <i>Milchprodukt</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 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:600,33 Prot(g):27,32 Lip (g):25 HC (g):66,4	de 9 a 12 años Kcal:706,83 Prot(g):41,53 Lip (g):30,31 HC (g):69,6				

<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: AFA00091
 Todos los segundos platos tienen guararnición 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 d