



Se dispone de la información de alérgenos en cocina y comedor

LUNES / Montag 2		MARTES / Dienstag 3		MIÉRCOLES / Mittwoch 4		JUEVES / Donnerstag 5		VIERNES / Freitag 6	
<b>FESTIVO</b>		<b>FESTIVO</b>		<b>FESTIVO</b>		<b>FESTIVO</b>		<b>FESTIVO</b>	
LUNES / Montag 9		MARTES / Dienstag 10		MIÉRCOLES / Mittwoch 11		JUEVES / Donnerstag 12		VIERNES / Freitag 13	
Arroz con tomate <i>Reis mit Tomatensauce</i>		Lentejas con arroz <i>Linsensuppe mit Reis</i>		Crema de calabacín <i>Zucchini-cremesuppe</i>		Macarrones gratinados <i>Gratinierter Nudeln</i>		Brocoli con patatas <i>Blumenkol mit Bechamelsauce</i>	
Albóndigas en salsa de hortalizas		Pescado con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Roti en salsa de queso		Carriera Guisada con setas <i>Gekochte Schweinebäckchen</i>		Bonito a la riojana <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: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:590 Prot (g):26,5 Lip (g):19 HC (g):82	de 9 a 12 años Kcal:725 Prot (g):37,5 Lip (g):23 HC (g):92	de 3 a 8 años Kcal:606,75 Prot (g):28 Lip (g):25 HC (g):69,5	de 9 a 12 años Kcal:725,75 Prot (g):38 Lip (g):32 HC (g):72	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: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 16		MARTES / Dienstag 17		MIÉRCOLES / Mittwoch 18		JUEVES / Donnerstag 19		VIERNES / Freitag 20	
Sopa de Cocido <i>Kichererbsensuppe</i>		Judías Blancas con arroz <i>Weißer Bohnen mit Reis</i>		Aceituna con Jamón <i>Mangold mit Schinken</i>		Garbanzos con patata <i>Kichererbsen mit Kartoffeln</i>		Arroz con pollo <i>Reis mit Tomatensauce</i>	
Lomo empanado con ensalada <i>Schweinelende mit Sauce</i>		Tortilla de patata con ensalada		Pollo asado con hortalizas <i>Brathähnchen</i>		Salchicha con berenjena <i>Würstchen mit Salat</i>		Pescado 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>		Postre Casero <i>Hausgemachter Nachtisch</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 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: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:737,55 Prot. (g):40,3 Lip (g):26,25 HC (g):83,5	de 3 a 8 años Kcal:598,6 Prot (g):27,66 Lip (g):24,33 HC (g):76,75	de 9 a 12 años Kcal:765 Prot (g):42,5 Lip (g):28 HC (g):82
LUNES / Montag 23		MARTES / Dienstag 24		MIÉRCOLES / Mittwoch 25		JUEVES / Donnerstag 26		VIERNES / Freitag 27	
<b>FESTIVO</b>		Judías Verdes <i>Grüne Bohnen</i>		Lentejas con arroz <i>Linsensuppe mit Reis</i>		Fideua con costilla <i>Fideua - Nudelpfanne</i>		Paella con Verduras <i>Paella mit Gemüse</i>	
		Ternera Guisada en salsa de hortalizas <i>Gekochtes Kalbfleisch</i>		Pescado con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Huevo con bechamel gratinado		Pescado al horno con ensalada <i>Pescado con ensalada</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:606,3 Prot(g):28,16 Lip (g):25,33 HC (g):68	de 9 a 12 años Kcal:809,5 Prot (g):34,6 Lip (g):39 HC (g):80	de 3 a 8 años Kcal:590 Prot (g):26,5 Lip (g):19 HC (g):82	de 9 a 12 años Kcal:725 Prot (g):37,5 Lip (g):23 HC (g):92	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: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 30									
<b>FESTIVO</b>									

<http://www.aliseogodoy.org> email: [comedor@aliseogodoy.org](mailto:comedor@aliseogodoy.org) Tel. 976554095  
 Valoración nutricional por D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> Gloria Romero del Castillo Shelly, Diplomada en Nutrición Humana y Dietética N<sup>o</sup> Colegiado. A  
 Todos los segundos platos tienen guarnición 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 r