



Se dispone de la información de alérgenos en cocina y comedor

MARTES / Dienstag 1		MIÉRCOLES / Mittwoch 2		JUEVES / Donnerstag 3		VIERNES / Freitag 4			
FESTIVO		Paella con Verduras <i>Paella mit Gemüse</i>		Borraja <i>Borretschgemüse</i>		Garbanzos con chorizo <i>Kichererbsen mit Chorizo</i>			
		Cabezada de cerdo con ensalada		Pechuga empanada con ensalada <i>Eingelegtes Hähnchen</i>		Pavo a la manzana <i>Türkei Apfel</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: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: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):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	
LUNES / Montag 7		MARTES / Dienstag 8		MIÉRCOLES / Mittwoch 9		JUEVES / Donnerstag 10		VIERNES / Freitag 11	
Ensalada de Arroz <i>Reissalat</i>		Judías Blancas con arroz <i>Weißer Bohnen mit Reis</i>		Acelga con Jamón <i>Mangold mit Schinken</i>		Macarrones con atún y tomate <i>Gratinierte Röhrennudeln mit Fisch und Tomatensauce</i>		Lentejas Estofadas con patatas <i>Linsengemüse mit Kartoffel</i>	
Salchichas con salsa de tomate <i>Würstchen mit tomatensauce</i>		Pescado al horno con salsa <i>Fisch mit Sauce</i>		Pollo asado con hortalizas <i>Brathähnchen</i>		Huevo duro con jamón y tomate		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: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: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		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:594 Prot (g):25 Lip (g):28 HC (g):60,05
									de 9 a 12 años Kcal:780 Prot (g):31,5 Lip (g):30,75 HC (g):94,3
									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:737,55 Prot. (g):40,3 Lip (g):26,25 HC (g):83,5
LUNES / Montag 14		MARTES / Dienstag 15		MIÉRCOLES / Mittwoch 16		JUEVES / Donnerstag 17		VIERNES / Freitag 18	
Judías Verdes <i>Grüne Bohnen</i>		Garbanzos con arroz <i>Kichererbsen mit Reis</i>		Borraja <i>Borretschgemüse</i>		Espaguetis a la Boloñesa <i>Spaghetti Boloñesa</i>		Arroz con tomate <i>Reis mit Tomatensauce</i>	
Termera Guisada en salsa de hortalizas <i>Gekochtes Kalbfleisch</i>		Pescado al horno con ensalada <i>Fisch mit Sauce</i>		Carrillera Guisada con hortalizas <i>Gekochte Schweinebackchen</i>		Pescado con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Albóndigas de pollo con ensalada <i>Fleischballchen in 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>		Postre Casero <i>Hausgemachter Nachtisch</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:743 Prot (g):40 Lip (g):23 HC (g):94		de 3 a 8 años Kcal:616 Prot (g):22,5 Lip (g):29,75 HC (g):64,5
					de 9 a 12 años Kcal:745,58 Prot (g):33,33 Lip (g):38,91 HC (g):65,5				de 3 a 8 años Kcal:600,5 Prot (g):23,5 Lip (g):22 HC (g):79,25
									de 9 a 12 años Kcal:781 Prot (g):35,5 Lip (g):31 HC (g):71
									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
LUNES / Montag 21		MARTES / Dienstag 22		MIÉRCOLES / Mittwoch 23		JUEVES / Donnerstag 24		VIERNES / Freitag 25	
Acelga con patata <i>Mangold mit Kartoffel</i>		Judías pintas con arroz <i>Weißer Bohnen mit Reis</i>		Ensalada de pasta <i>Nudelsalat</i>		Paella con pollo <i>Paella mit Huhn</i>		Guisantes con Jamón <i>Erbesen mit Schinken</i>	
Lomo empanado con ensalada <i>Paniertes Schweinelende mit Salat</i>		Pescado con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Pastel pollo y huevo		Pescado con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Chuleta de pavo con ensalada <i>Türkei Apfel</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: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: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:613,5 Prot (g):38,5 Lip (g):22 HC (g):67
					de 9 a 12 años Kcal:809 Prot (g):56,5 Lip (g):27 HC (g):92,5				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
									de 3 a 8 años Kcal:602,1 Prot(g):27,66 Lip (g):24,83 HC (g):67
									de 9 a 12 años Kcal:718,74 Prot(g):41,33 Lip (g):26,16 HC (g):79,5
LUNES / Montag 28		MARTES / Dienstag 29		MIÉRCOLES / Mittwoch 30		JUEVES / Donnerstag 31			
Arroz con tomate <i>Reis mit Tomatensauce</i>		Crema de verdura <i>Mangold mit Schinken</i>		Fideua de pescado <i>Fideua - Fisch</i>		Lentejas con arroz <i>Linsensuppe mit Reis</i>			
Pescado en salsa <i>Fisch mit Sauce</i>		Pollo asado con hortalizas <i>Brathähnchen</i>		Hamburguesa con Lechuga <i>Hamburger mit Kopfsalat</i>		Pescado con ensalada <i>Pescado con ensalada</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>			
	de 3 a 8 años Kcal:616 Prot. (g):27 Lip (g):21,25 HC (g):77		de 9 a 12 años Kcal: 737,5 Prot. (g):39 Lip (g):25,5 HC (g):90		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: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: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

<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: ARA00091
 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 c