



VIERNES / Freitag	
1	
Judías Verdes <i>Grüne Bohnen</i>	
Ternera Guisada en salsa de hortalizas <i>Gekochtes Kalbfleisch</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
VIERNES / Freitag	
8	
Garbanzos con arroz <i>Kichererbsen mit Reis</i>	
Huevo con bechamel gratinado	
Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>	
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

LUNES / Montag		MARTES / Dienstag		MIÉRCOLES / Mittwoch		JUEVES / Donnerstag		VIERNES / Freitag	
4		5		6		7		8	
Paella con Verduras <i>Paella mit Gemüse</i>		Lentejas con Chorizo <i>Linsensuppe mit Chorizo</i>		Macarrones con atún y tomate <i>Gratinierte Röhrennudeln mit Fisch und Tomatensauce</i>		Acelga con Jamón <i>Mangold mit Schinken</i>		Garbanzos con arroz <i>Kichererbsen mit Reis</i>	
Cabezada de cerdo con ensalada		Pescado al horno con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Jamoncitos de pollo asado con hortalizas <i>Brathähnchen mit Salat</i>		Salmón con ensalada		Huevo con bechamel gratinado	
Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>		Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>		Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>		Lácteo <i>Milchprodukt</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: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:600 Prot(g):33,5 Lip (g):22 HC (g):67	de 9 a 12 años Kcal:765 Prot(g):38 Lip (g):27 HC (g):92,5	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: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
LUNES / Montag		MARTES / Dienstag		MIÉRCOLES / Mittwoch		JUEVES / Donnerstag		VIERNES / Freitag	
11		12		13		14		15	
Judías Verdes <i>Grüne Bohnen</i>		Ensalada de Legumbre <i>Hülsenfruchtsalat</i>		Borraja <i>Borretschgemüse</i>		Espaguetis a la Boloñesa <i>Spaghetti Boloñesa</i>		Arroz con verdura <i>Reis mit Gemüse</i>	
Pavo a la manzana <i>Türkei Apfel</i>		Pescado al horno en salsa de hortalizas <i>Fisch mit Sauce</i>		Pechuga empanada con ensalada <i>Eingelegtes Hähnchen</i>		Pescado al horno con ensalada <i>Fisch mit Kopfsalat</i>		Salchicha con ensalada <i>Hamburger mit Kopfsalat</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>		Lácteo <i>Milchprodukt</i>		Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>	
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	de 3 a 8 años Kcal:590 Prot (g):26,5 Lip (g):19 HC (g):82	de 9 a 12 años Kcal:792,25 Prot (g):44 Lip (g):35,5 HC (g):77,25	de 3 a 8 años Kcal:607,35 Prot (g):22 Lip (g): 30 HC (g):60	de 9 a 12 años Kcal:811,5 Prot (g):41 Lip (g):28,5 HC (g):86,5	de 3 a 8 años Kcal:598,6 Prot(g):27,66 Lip (g):24,33 HC (g):67,75	de 9 a 12 años Kcal:747 Prot(g):38,75 Lip (g):32 HC (g):76	de 3 a 8 años Kcal:617,5 Prot (g):33,5 Lip (g):25,5 HC (g):63,5	de 9 a 12 años Kcal:796 Prot (g):39 Lip (g):28,5 HC (g):96,5
LUNES / Montag		MARTES / Dienstag		MIÉRCOLES / Mittwoch		JUEVES / Donnerstag		VIERNES / Freitag	
18		19		20		21		22	
Macarrones gratinados <i>Gratinierte Röhrennudeln</i>		Crema de verdura <i>Mangold mit Schinken</i>		Arroz con Tomate <i>Reis mit Tomatensauce</i>					
Pescado al horno en salsa de hortalizas <i>Fisch mit Sauce</i>		Ternera empanada con ensalada <i>Paniertes Kalbfleisch mit Salat</i>		Tortilla de patata con ensalada		<b>FESTIVO</b>		<b>FESTIVO</b>	
Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>		Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>		Lácteo <i>Milchprodukt</i>					
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: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 6 años Kcal:616 Prot (g):27 Lip (g):21,25 HC (g):77	de 7 a 12 años Kcal:777,5 Prot (g):36 Lip (g):31,5 HC (g):86,4				
LUNES / Montag		MARTES / Dienstag		MIÉRCOLES / Mittwoch		JUEVES / Donnerstag		VIERNES / Freitag	
25		26		27		28		29	
<b>FESTIVO</b>		<b>FESTIVO</b>		<b>FESTIVO</b>		<b>FESTIVO</b>		<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> Colegiada: AFR400091  
 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