



LUNES / Montag 1		MARTES / Dienstag 2		MIÉRCOLES / Mittwoch 3		JUEVES / Donnerstag 4		VIERNES / Freitag 5	
Borrajá <i>Borretschgemüse</i>		Garbanzos con arroz <i>Kichererbsen mit Reis</i>		Arroz con tomate <i>Reis mit Tomatensauce</i>		Judías Blancas con chorizo <i>Weißer Bohnen mit Chorizo</i>		Sopa de Cocido <i>Kichererbsensuppe</i>	
Huevo duro con jamón bechamel gratinado		Pescado rebozado con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Ternera Guisada en salsa de hortalizas <i>Gekochtes Kalbfleisch</i>		Pescado al horno con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Roti en salsa	
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: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: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: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: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: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
LUNES / Montag 8		MARTES / Dienstag 9		MIÉRCOLES / Mittwoch 10		JUEVES / Donnerstag 11		VIERNES / Freitag 12	
Lentejas con arroz <i>Linsensuppe mit Reis</i>		Judías Verdes <i>Grüne Bohnen</i>		Macarrones con chorizo <i>Röhrennudeln mit Chorizo</i>		FESTIVO		FESTIVO	
Pescado con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Carrillera Guisada con hortalizas <i>Gekochte Schweinebäckchen</i>		Pollo asado con hortalizas <i>Brathähnchen</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: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	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: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 15		MARTES / Dienstag 16		MIÉRCOLES / Mittwoch 17		JUEVES / Donnerstag 18		VIERNES / Freitag 19	
Guisantes con Jamón <i>Erbesen mit Schinken</i>		Macarrones gratinados <i>Gratinierte Röhrennudeln</i>		Garbanzos con arroz <i>Kichererbsen mit Reis</i>		Arroz con verdura <i>Reis mit Gemüse</i>		Borrajá <i>Borretschgemüse</i>	
Pavo en salsa de hortalizas <i>Geflügelragout mit Äpfeln it Salat</i>		Ternera Empanada con ensalada <i>Paniertes Kalbfleisch mit Salat</i>		Pescado con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Pechuga a la Naranja <i>Hähnchenbrust à l'orange</i>		Pescado con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>	
Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>		Lacteo <i>Milchprodukt</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: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: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: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: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	de 3 a 8 años Kcal: 596,5Prot. (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 22		MARTES / Dienstag 23		MIÉRCOLES / Mittwoch 24		JUEVES / Donnerstag 25		VIERNES / Freitag 26	
Paella <i>Paella</i>		Judías Verdes <i>Grüne Bohnen</i>		Spaguetti con salsa de setas <i>Gratinierte Röhrennudeln</i>		Acelga con Jamón <i>Mangold mit Schinken</i>		Lentejas estofadas con arroz <i>Linsengemüse mit Reis</i>	
Pescado al horno con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Lomo empanado con ensalada <i>Paniertes Schweinelende mit Salat</i>		Albóndigas en salsa hortalizas <i>Fleischballchen in Sauce</i>		Pollo asado con hortalizas <i>Brathähnchen</i>		Tortilla de patata con en salada	
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>Milchprodukt</i>		Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>	
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: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: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: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:590 Prot (g):26,5 Lip (g):19 HC (g):82	de 9 a 12 años Kcal:715 Prot (g):38 Lip (g):23 HC (g):89
LUNES / Montag 29		MARTES / Dienstag 30		MIÉRCOLES / Mittwoch 31					
Macarrones gratinados <i>Gratinierte Röhrennudeln</i>		Garbanzos con arroz <i>Kichererbsen mit Reis</i>		Borrajá <i>Borretschgemüse</i>					
Hamburguesa con Lechuga <i>Hamburger mit Kopfsalat</i>		Pescado al horno con hortalizas <i>Fisch mit Salat</i>		Pechuga empanada con ensalada <i>Paniertes Hähnchenbrust</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: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):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:609,75 Prot (g):31,5 Lip (g):26,75 HC(g):60,75	de 9 a 12 años Kcal: 726 Prot (g):41,4 Lip (g):31,23 HC (g):82				

http://www.elsegodoy.org
 email: comedor@elsegodoy.org
 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 d