



Diciembre 2018



Se dispone de la información de alérgenos en cocina y comedor

LUNES / Montag 3		MARTES / Dienstag 4		MIÉRCOLES / Mittwoch 5		JUEVES / Donnerstag 6		VIERNES / Freitag 7	
Lentejas con arroz <i>Linsensuppe mit Reis</i>		Acelga con Jamón <i>Mangold mit Schinken</i>		Macarrones gratinados <i>Gratinierte Röhrennudeln</i>		FESTIVO		FESTIVO	
Pavo con manzana <i>Geflügelragout mit Äpfeln</i>		Ternera empanada con ensalada <i>Paniertes Kalbfleisch mit Salat</i>		Salchicha con ensalada <i>Würstchen 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>					
de 3 a 8 años Kcal:608,5 Prot(g):33,5 Lip (g):24,5 HC (g):63,5	de 9 a 12 años Kcal:787 Prot(g):39 Lip (g):27,25 HC (g):96,5	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: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 10		MARTES / Dienstag 11		MIÉRCOLES / Mittwoch 12		JUEVES / Donnerstag 13		VIERNES / Freitag 14	
Paella con Verduras <i>Paella mit Gemüse</i>		Judías Verdes <i>Grüne Bohnen</i>		Sopa de Cocido <i>Kichererbsensuppe</i>		Patatas a la riojana		Judías Blancas con arroz <i>Weißer Bohnen mit Reis</i>	
Cabezada de cerdo con salsa de hortalizas		Albóndigas en salsa hortalizas <i>Fleischballchen in Sauce</i>		Bonito con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Huevo con salsa boloñesa con ensalada		Merluza 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>Milchprodukt</i>		Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>	
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	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:597 Prot (g):26,2 Lip (g):28,7 HC (g):57	de 9 a 12 años Kcal:791,33 Prot (g):24,03 Lip (g):35,66 HC (g):93,3	de 3 a 8 años Kcal:598,5 Prot (g):26,7 Lip (g):24,5 HC (g):67,8	de 9 a 12 años Kcal:762,3 Prot (g):31,2 Lip (g):29,5 HC (g):93	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 17		MARTES / Dienstag 18		MIÉRCOLES / Mittwoch 19		JUEVES / Donnerstag 20		VIERNES / Freitag 21	
Lentejas con arroz <i>Linsensuppe mit Reis</i>		Spaguetis con salsa de setas <i>Spaghetti</i>		Crema de Verduras <i>Gemüsecremesuppe</i>		Garbanzos con arroz <i>Kichererbsen mit Reis</i>		Arroz con tomate <i>Reis mit Tomatensauce</i>	
Lomo con tomate <i>Geflügelragout mit Äpfeln</i>		Bacalao rebozado con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Pollo asado con patatas		Merluza al horno con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Tortilla de patata con ensalada	
Fruta y leche <i>Obst und Milch</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>Hauseigener Nachtisch</i>	
de 3 a 8 años Kcal:608,5 Prot(g):33,5 Lip (g):24,5 HC (g):63,5	de 9 a 12 años Kcal:787 Prot(g):39 Lip (g):27,25 HC (g):96,5	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:580,25 Prot (g):24 Lip (g):26,25 HC (g):62	de 9 a 12 años Kcal:772,5 Prot (g):32,6 Lip (g):38,5 HC (g):75	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: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
LUNES / Montag 24		MARTES / Dienstag 25		MIÉRCOLES / Mittwoch 26		JUEVES / Donnerstag 27		VIERNES / Freitag 28	
FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO	
LUNES / Montag 31									
FESTIVO									

<http://www.eliseogodoy.org> email: comedor@eliseogodoy.org Tel. 976554095
 Valoración nutricional por D.º M.ª Gloria Romero del Castillo Shelly. Diplomada en Nutrición Humana y Dietética I
 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 mar