



LUNES / Montag 7		MARTES / Dienstag 8		MIÉRCOLES / Mittwoch 9		JUEVES / Donnerstag 10		VIERNES / Freitag 11			
<b>FESTIVO</b>		<b>FESTIVO</b>		<b>FESTIVO</b>		<b>FESTIVO</b>		<b>FESTIVO</b>			
Arroz con Tomate <i>Reis mit Tomatensauce</i>		Judías Verdes <i>Grüne Bohnen</i>		Macarrones con chorizo y tomate <i>Gratinierter Röhrennudeln</i>		Lentejas con arroz <i>Linsensuppe mit Reis</i>					
Ternera Guisada con hortalizas <i>Gekochtes Kalbfleisch</i>		Lomo empanado con lechuga <i>Schweinelende mit Tomatensauce</i>		Albóndigas en salsa de hortalizas <i>Hackfleischbällchen</i>		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>		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: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: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									
LUNES / Montag 14		MARTES / Dienstag 15		MIÉRCOLES / Mittwoch 16		JUEVES / Donnerstag 17		VIERNES / Freitag 18			
Fideua <i>Fideua - Nudelpfanne</i>		Judías Blancas con arroz <i>Weißer Bohnen mit Reis</i>		Arroz con pollo <i>Reis mit Hähnchenbrust</i>		Crema de calabacín <i>Zucchini-Cremesuppe</i>		Garbanzo con arroz <i>Kichererbsen mit Reis</i>			
Huevo duro con jamón y tomate <i>Fisch mit Salat</i>		Merluza con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Salchichas con ensalada <i>Würstchen mit Salat</i>		Bonito en salsa con ensalada <i>Fisch mit Salat</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>		Postre Casero <i>Hauseigener Nachtisch</i>		Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>			
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: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: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: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:601,5 Prot. (g):34 Lip (g):18,5 HC (g):71		de 9 a 12 años Kcal:784,25 Prot (g):47 Lip (g):22,25 HC (g):99					
LUNES / Montag 21		MARTES / Dienstag 22		MIÉRCOLES / Mittwoch 23		JUEVES / Donnerstag 24		VIERNES / Freitag 25			
Lentejas con arroz y Chorizo <i>Linsensuppe mit Reis und Chorizo</i>		Sopa de Cocido <i>Kichererbsensuppe</i>		Acelga con Jamón <i>Mangold mit Schinken</i>		Paella <i>Paella</i>		Borraja <i>Borretschgemüse</i>			
Merluza al horno con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Carrillera Guisada con hortalizas <i>Gekochte Schweinebäckchen</i>		Pechuga empanada con ensalada <i>Paniertes Hähnchenbrust</i>		Halibut al horno con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Ternera guisada con hortalizas <i>Gekochtes Kalbfleisch</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: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		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: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:606,35 Prot(g):28,16 Lip (g):25,33 HC (g):68,5		de 9 a 12 años Kcal:695,5 Prot (g):37 Lip (g):33,5 HC (g):61,5									
LUNES / Montag 28		MARTES / Dienstag 29		MIÉRCOLES / Mittwoch 30		JUEVES / Donnerstag 31					
Macarrones gratinados <i>Gratinierter Röhrennudeln</i>		<b>FESTIVO</b>		Arroz con Verduras <i>Reis mit Gemüse</i>		Judías Verdes <i>Grüne Bohnen</i>					
Hamburguesa con Lechuga <i>Hamburger mit Kopfsalat</i>		<b>FESTIVO</b>		Pescado en salsa <i>Fisch mit Sauce</i>		Pastel pollo y huevo					
Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>		<b>FESTIVO</b>		Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>		Lacteo <i>Milchprodukt</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 6 años Kcal:592 Prot (g):28,25 Lip (g):19,50 HC (g):78,25		de 7 a 12 años Kcal:779,25 Prot (g):41 Lip (g):23,25 HC (g):101,5		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	

<http://www.elseogodoy.org> email: [comedor@elseogodoy.org](mailto:comedor@elseogodoy.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  
 Todos los segundos platos tienen guarnición de ensalada u hortalizas. Además toman mínimo una ración de p  
 Toda la verdura, hortalizas, legumbre, fruta y pasta son de agricultura ecológica. Dependiendo de