



VIERNES / Freitag	
1	
Judías Pintas con arroz <i>Weißer Bohnen mit Reis</i>	
Merluza con mahonesa y ensalada <i>Fisch mit Salat</i>	
Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>	
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

VIERNES / Freitag	
8	
Guisantes con Jamón <i>Erbsen mit Schinken</i>	
Pavo con salsa de manzana y ensalada <i>Puten-Kotelett mit Salat</i>	
Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>	
de 3 a 8 años Kcal:602,1 Prot (g):27,65 Lip (g):24,83 HC (g):66	de 9 a 12 años Kcal:764 Prot (g):43 Lip (g):34 HC (g):74

VIERNES / Freitag	
15	
Borraja <i>Borretschgemüse</i>	
Lomo con Berenjena <i>Lende mit Salat</i>	
Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>	
de 3 a 8 años Kcal:598: Prot (g):24,5 Lip (g):23 HC (g):74,5	de 9 a 12 años Kcal:784,5 Prot (g):33,5 Lip (g):38,5 HC (g):76

VIERNES / Freitag	
22	
Judías Blancas con arroz <i>Weißer Bohnen mit Reis</i>	
Pescado al horno con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>	
Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>	
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

VIERNES / Freitag	
29	
Macarrones con chorizo <i>Gratinierte Röhrennudeln</i>	
Pescado en salsa <i>Fisch mit Sauce</i>	
Lacteo <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

LUNES / Montag		MARTES / Dienstag		MIÉRCOLES / Mittwoch		JUEVES / Donnerstag	
4		5		6		7	
Arroz con tomate <i>Reis mit Tomatensauce</i>		Lentejas con arroz y patata <i>Linsensuppe mit Reis und Kartoffeln</i>		Acelga con Jamón <i>Mangold mit Schinken</i>		Espaguetis con salsa de setas <i>Spaghetti</i>	
Ternera guisada con hortalizas <i>Gekochtes Kalbfleisch</i>		Halibut rebozado con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Cabezada empanada con ensalada <i>Gekochte Schweinebäckchen</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>		Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>		Lacteo <i>Milchprodukt</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: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: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

LUNES / Montag		MARTES / Dienstag		MIÉRCOLES / Mittwoch		JUEVES / Donnerstag	
11		12		13		14	
Fideua con costilla de cerdo <i>Fideua - Nudelpfanne</i>		Patatas a la Riojana <i>Kartoffeltopf nach Rioja-Art</i>		Arroz con calamar <i>Reis</i>		Garbanzos con patata <i>Kichererbsen mit Kartoffeln</i>	
Huevo duro con jamón bechamel gratinado con ensalda		Pescado al horno en salsa y ensalada <i>Fisch in Sauce mit Salat</i>		Albóndigas en salsa y ensalada <i>Fleischballchen in Sauce mit Salat</i>		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>		Postre Casero <i>Hausgemachter Nachtisch</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:577,8 Prot (g):29,3 Lip (g):25,1 HC (g):58,5	de 9 a 12 años Kcal:710 Prot (g):38 Lip (g):29 HC (g):77	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: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		MARTES / Dienstag		MIÉRCOLES / Mittwoch		JUEVES / Donnerstag	
18		19		20		21	
Lenteja con arroz <i>Linsensuppe mit Reis</i>		Judías Verdes <i>Grüne Bohnen</i>		Paella de pollo <i>Paella</i>		Sopa de Cocido <i>Kichererbsensuppe</i>	
Tortilla de patata con ensalada		Pechuga empanada con ensalada <i>Paniertes Hähnchenbrust</i>		Pescado al horno con ensalada <i>Panierter Salat</i>		Patata rellena de carne con hortalizas	
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:589,5 Prot (g):25 Lip (g):26 HC (g):63,8	de 9 a 12 años Kcal:768 Prot (g):30,5 Lip (g):28,75 HC (g):96,8	de 3 a 8 años Kcal:641,5 Prot (g):21,5 Lip (g):21,5 HC (g):76	de 9 a 12 años Kcal:739,5 Prot (g):42,6 Lip (g):23 HC (g):87	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: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

LUNES / Montag		MARTES / Dienstag		MIÉRCOLES / Mittwoch		JUEVES / Donnerstag	
25		26		27		28	
Arroz con verduras <i>Reis mit Tomatensauce</i>		Crema de Calabacín <i>Gemüsecremesuppe</i>		Garbanzos con chorizo <i>Kichererbsen mit Chorizo</i>		Macarrones con chorizo <i>Gratinierte Röhrennudeln</i>	
Cabezada de cerdo con hortalizas		Salmón con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		San jacob con ensalada		Pescado en salsa <i>Fisch mit 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>		Lacteo <i>Milchprodukt</i>	
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	de 3 a 8 años Kcal:600,5 Prot (g):26,5 Lip (g):25,5 HC (g):65	de 9 a 12 años Kcal:748 Prot (g):44,6 Lip (g):25,5 HC (g):83,6	de 3 a 6 años Kcal:596,5 Prot (g):28,1 Lip (g):21,5 HC (g):73,5	de 7 a 12 años Kcal:737,55 Prot (g):40,3 Lip (g):26,25 HC (g):83,5	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

<http://www.elsegodoy.org> email: comedor@elsegodoy.org Tel: 976554095
 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, hortalizas, legumbre, fruta y pasta son de agricultura ecológica. Dependiendo del mercado, aunque no ponga el