



AMPA MARGARITA SALAS

Mayo 2019

Se dispone de la información de alérgenos en cocina y comedor

LUNES / Montag 6		MARTES / Dienstag 7		MIÉRCOLES / Mittwoch 8		JUEVES / Donnerstag 9		VIERNES / Freitag 10	
Ensalada de Arroz <i>Reissalat</i>		Judías Blancas con arroz <i>Weißer Bohnen mit Reis</i>		Acelga con Jamón <i>Mangold mit Schinken</i>		Espaguetis a la Carbonara <i>Spaghetti Carbonara</i>		Lentejas Estofadas con patatas <i>Linsengemüse mit Kartoffel</i>	
Salchichas con cebolla deshidratada <i>Würstchen mit dehydrierte Zwiebel</i>		Merluza al horno con salsa y ensalada <i>Fisch mit Sauce</i>		Pollo asado con hortalizas <i>Brathähnchen</i>		Huevo duro con tomate y ensalada <i>Hartes Ei mit Tomatensauce mit Salat</i>		Halibut rebozado 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: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: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	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:599 Prot. (g):28 Lip (g):24 HC (g):68	de 7 a 12 años Kcal:772,74 Prot (g):41,33 Lip (g):32,16 HC (g):79,5	de 3 a 6 años Kcal:608,75 Prot (g):28 Lip (g):25 HC (g):68,5	de 7 a 12 años Kcal:725,75 Prot (g):38 Lip (g):32 HC (g):72
LUNES / Montag 13		MARTES / Dienstag 14		MIÉRCOLES / Mittwoch 15		JUEVES / Donnerstag 16		VIERNES / Freitag 17	
Judías Verdes con patatas <i>Grüne Bohnen</i>		Garbanzos con arroz <i>Kichererbsen mit Reis</i>		Borrajá con patatas <i>Borretschgemüse</i>		Macarrones con chorizo y tomate <i>Gratinierte Röhrennudeln</i>		Arroz con verduras <i>Reis mit Tomatensauce</i>	
Ternera empanada con ensalada <i>Gekochtes Kalbfleisch</i>		Fogonero al horno con hortalizas <i>Fisch mit Sauce</i>		Carrillera Guisada con hortalizas <i>Gekochte Schweinebäckchen</i>		Merluza al horno con mayonesa y ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Albóndigas pollo con salsa curry y ensalada <i>Fleischballchen in 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>		Postre Casero <i>Hausgemachter Nachtisch</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	de 3 a 8 años Kcal:590 Prot (g):26,5 Lip (g):19 HC (g):82	de 9 a 12 años Kcal:743 Prot (g):40 Lip (g):23 HC (g):94	de 3 a 8 años Kcal:616 Prot (g):22,5 Lip (g):29,75 HC (g):64,5	de 9 a 12 años Kcal:745,58 Prot (g):33,33 Lip (g):38,91 HC (g):65,5	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: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 20		MARTES / Dienstag 21		MIÉRCOLES / Mittwoch 22		JUEVES / Donnerstag 23		VIERNES / Freitag 24	
Acelga con patata <i>Mangold mit Kartoffel</i>		Judías pintas con arroz <i>Weißer Bohnen mit Reis</i>		Ensalada de pasta <i>Nudelsalat</i>		Paella con pollo <i>Paella mit Huhn</i>		Lenteja con arroz <i>Linsensuppe mit Reis</i>	
Lomo en salsa de tomate con ensalada <i>Schweinelende mit Salat</i>		Halibut rebozado con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Pechuga con cebolla y soja <i>Hähnchenbrust mit Zwiebeln und Sojasauce</i>		Atún con tomate y hortalizas <i>Fisch mit Salat</i>		Tortilla de patata con ensalada <i>Kartoffelomelet 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: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: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:613,5 Prot (g):38,5 Lip (g):22 HC (g):67	de 9 a 12 años Kcal:809 Prot (g):56,5 Lip (g):27 HC (g):92,5	de 3 a 8 años Kcal:608 Prot (g):31,75 Lip (g):20 HC (g):78,25	de 9 a 12 años Kcal:755,83 Prot (g):39,33 Lip (g):25,16 HC (g):93	de 3 a 6 años Kcal:589,5 Prot (g):25 Lip (g):26 HC (g):63,8	de 7 a 12 años Kcal:768 Prot (g):30,5 Lip (g):28,75 HC (g):96,8
LUNES / Montag 27		MARTES / Dienstag 28		MIÉRCOLES / Mittwoch 29		JUEVES / Donnerstag 30		VIERNES / Freitag 31	
Arroz con tomate <i>Reis mit Tomatensauce</i>		Crema de verdura <i>Mangold mit Schinken</i>		Fideua de pescado <i>Fideua mit fisch</i>		Garbanzos con arroz <i>Kichererbsen mit Reis</i>		Judías Verdes <i>Grüne Bohnen</i>	
Salmón al horno con ensalada <i>Fisch mit Sauce</i>		Pollo asado con hortalizas <i>Brathähnchen</i>		Pavo a las finas Hierbas con ensalada <i>Putenfleisch Käuternder Provence</i>		Merluza al horno con ensalada <i>Pescado con ensalada</i>		Carrillera Guisada con hortalizas <i>Gekochte Schweinebäckchen</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:616 Prot. (g):27 Lip (g):21,25 HC (g):77	de 9 a 12 años Kcal: 737,5 Prot. (g):39 Lip (g):25,5 HC (g):90	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:599 Prot. (g):28 Lip (g):24 HC (g):68	de 7 a 12 años Kcal:772,74 Prot (g):41,33 Lip (g):32,16 HC (g):79,5	de 3 a 8 años Kcal:608 Prot (g):31,75 Lip (g):20 HC (g):78,25	de 9 a 12 años Kcal:755,83 Prot (g):39,33 Lip (g):25,16 HC (g):93	de 3 a 6 años Kcal:637,75 Prot. (g):24 Lip (g):34 HC (g):60	de 7 a 12 años Kcal:830,5 Prot. (g):38,7 Lip (g):45,3 HC (g):67

<http://www.aliseogodoy.org>
 email: comedor@aliseogodoy.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 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 d