



MARTES / Dienstag 1		MIÉRCOLES / Mittwoch 2		JUEVES / Donnerstag 3		VIERNES / Freitag 4			
Garbanzos con patata <i>Kichererbsen mit Kartoffel</i>		Arroz con tomate <i>Reis mit Tomatensauce</i>		Sopa de Cocido <i>Kichererbsensuppe</i>		Judías Blancas con chorizo <i>Weißer Bohnen mit Chorizo</i>			
Merluza al horno con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Ternera Guisada en salsa de hortalizas <i>Gekochtes Kalbfleisch</i>		Salmón con mayonesa y ensalada <i>Lachs mit Salat</i>		Pechuga a la Naranja con ensalada <i>Hähnchenbrust à l'orange</i>			
Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>		Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>		Helado <i>Eis</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: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: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		de 3 a 6 años Kcal:638,5 Prot (g):23 Lip (g):32,5 HC (g):63,5		de 7 a 12 años Kcal:889 Prot (g):32 Lip (g):41,75 HC (g):96,5			
LUNES / Montag 7		MARTES / Dienstag 8		MIÉRCOLES / Mittwoch 9		JUEVES / Donnerstag 10		VIERNES / Freitag 11	
Lentejas con verduras <i>Linsensuppe mit Gemüse</i>		Judías Verdes <i>Grüne Bohnen</i>		Macarrones gratinados <i>Gratinierte Röhrennudeln</i>		FESTIVO		FESTIVO	
Merluza con salsa de puerros <i>Fisch mit Salat</i>		Lomo braseado con salsa de manzana <i>Schweinelende mit Apfelsauce</i>		Hamburguesa con ensalada <i>Hamburger mit Kopfsalat</i>					
Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>		Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>		Helado <i>Eis</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 6 años Kcal:641,5 Prot (g):21,5 Lip (g):21,5 HC (g):76		de 7 a 12 años Kcal:739,5 Prot (g):42,6 Lip (g):23 HC (g):87		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: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:596,5 Prot (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 14		MARTES / Dienstag 15		MIÉRCOLES / Mittwoch 16		JUEVES / Donnerstag 17		VIERNES / Freitag 18	
Crema de Verduras <i>Gemüsecremesuppe</i>		Macarrones con jamon y salsa de tomate <i>Gratinierte Röhrennudeln</i>		Garbanzos con arroz <i>Kichererbsen mit Reis</i>		Arroz con verdura <i>Reis mit Gemüse</i>		Acelga con Jamón <i>Mangold mit Schinken</i>	
Pavo con Manzana con ensalada <i>Geflügelragout mit Äpfeln</i>		Ternera en salsa de hortalizas <i>Paniertes Kalbfleisch mit Salat</i>		Halibut rebozado con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Pechuga empanada con ensalada <i>Paniertes Hähnchenbrust mit Salat</i>		Pastel de huevo y pescado y salsa de 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>		Natillas <i>Vanillesoße</i>		Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>	
de 3 a 6 años Kcal:600,5 Prot (g):26,5 Lip (g):25,5 HC (g):65		de 7 a 12 años Kcal:748 Prot (g):44,6 Lip (g):25,5 HC (g):83,6		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):36,5 Lip (g):18,5 HC (g):71	
de 9 a 12 años Kcal:750,83 Prot (g):46 Lip (g):28 HC (g):65		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:596,5 Prot (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 21		MARTES / Dienstag 22		MIÉRCOLES / Mittwoch 23		JUEVES / Donnerstag 24		VIERNES / Freitag 25	
Sopa de Cocido <i>Kichererbsensuppe</i>		Borraja con patata <i>Borretschgemüse</i>		Arroz con calamar <i>Reis mit Gemüse</i>		Judía blanca con arroz <i>Weißer Bohnen mit Reis</i>		Judías Verdes <i>Grüne Bohnen</i>	
Albóndigas en salsa campesina en su jugo <i>Fleischballchen in Sauce</i>		Pollo asado con hortalizas <i>Brathähnchen</i>		Pescado al horno con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Revuelto setas y trigueros con ensalada <i>Paniertes Schweinelende mit Salat</i>		Lomo empanado con ensalada <i>Paniertes Schweinelende 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: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:612 Prot (g):30 Lip (g):28 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: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:617,5 Prot (g):33,5 Lip (g):25,5 HC (g):63,5		de 9 a 12 años Kcal:754,5 Prot (g):40 Lip (g):24,5 HC (g):93,5		de 3 a 6 años Kcal:611 Prot (g):27,2 Lip (g):29 HC (g):60,5		de 7 a 12 años Kcal:751 Prot (g):32,36 Lip (g):31,05 HC (g):85,5	
de 3 a 6 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							
LUNES / Montag 28		MARTES / Dienstag 29		MIÉRCOLES / Mittwoch 30		JUEVES / Donnerstag 31			
Macarrones con chorizo <i>Röhrennudeln mit Chorizo</i>		Acelga con patata <i>Mangold mit Schinken</i>		Garbanzos con arroz <i>Kichererbsen mit Reis</i>		Arroz con pollo <i>Reis mit Brathähnchen</i>			
Pavo con salsa de yogur con ensalada <i>Brathähnchen</i>		Carrillera Guisada con salsas de setas <i>Gekochte Schweinebackchen</i>		Pescado al horno con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Salchichas con tomate <i>Würstchen mit tomatensauce</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: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 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		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 6 años Kcal:614,5 Prot(g):18,75 Lip (g):33,5 HC (g):59,5		de 9 a 12 años Kcal:725 Prot (g):37,5 Lip (g):23 HC (g):92		de 7 a 12 años Kcal:789,83 Prot(g):28,64 Lip (g):46,66 HC (g):66			

<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: ATRA00091
 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 distin