

AMPA CEIP MARGARITA SALAS

Se dispone de la información de alérgenos en cocina y comedor

Marzo 2020

LUNES / Montag 2		MARTES / Dienstag 3		MIÉRCOLES / Mittwoch 4		JUEVES / Donnerstag 5		VIERNES / Freitag 6	
Arroz con Tomate <i>Reis mit Tomatensauce</i>		Lentejas con patatas <i>Linsensuppe mit Kartoffeln</i>		Judías Verdes con patata <i>Grüne Bohnen</i>					
Ternera Guisada con hortalizas <i>Gekochtes Kalbfleisch</i>		Merluza al horno con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Huevo duro con jamón y tomate con ensalada <i>Hart gekochtes Ein mit Tomate und Schinken</i>		FESTIVO		FESTIVO	
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: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: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				
LUNES / Montag 9		MARTES / Dienstag 10		MIÉRCOLES / Mittwoch 11		JUEVES / Donnerstag 12		VIERNES / Freitag 13	
Macarrones gratinados <i>Gratinierte Röhrennudeln</i>		Judías Blancas con arroz <i>Weißer Bohnen mit Reis</i>		Brocoli con patata <i>Broccoli mit Kartoffeln</i>		Garbanzos a lo pobre <i>Kichererbsen mit Ei</i>		Paella con Verduras <i>Paella mit Gemüse</i>	
Salchicha con ensalada <i>Würstchen mit Salat</i>		Merluza al horno con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Lomo en salsa de tomate con hortalizas <i>Schweinelende mit Tomatensauce</i>		Halibut rebozado con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Pollo asado con hortalizas <i>Eingelegtes Hähnchen</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>		Bizcocho casero <i>Milchprodukt</i>		Fruta y leche <i>Obst und Milch</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 6 años Kcal:596,5 Prot (g):28,1 Lip (g):21,5 HC (g):73,5	de 7 a 12 años Kcal:754,5 Prot (g):40 Lip (g):24,5 HC (g):93,5	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: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 6 años Kcal:609,75 Prot (g):31,5 Lip (g):26,75 HC (g):60,75	de 7 a 12 años Kcal: 726 Prot (g):41,4 Lip (g):31,23 HC (g):82
LUNES / Montag 16		MARTES / Dienstag 17		MIÉRCOLES / Mittwoch 18		JUEVES / Donnerstag 19		VIERNES / Freitag 20	
Borraja con patata <i>Borretschgemüse</i>		Lenteja con arroz <i>Linsensuppe mit Reis</i>		Acelga con Jamón <i>Mangold mit Schinken</i>		Paella de pollo <i>Paella mit Gemüse</i>		Spagueti con salsa carbonara <i>Gratinierte Röhrennudeln mit Chorizo</i>	
Empanada de atún y hortalizas <i>Thunfischpastetchen</i>		Tortilla de patata con ensalada		Ternera Empanada con ensalada <i>Paniertes Kalbfleisch</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>		Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>		Lacteo <i>Obst und Milch</i>	
de 3 a 8 años Kcal:606,35Prot(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	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	de 3 a 6 años Kcal:606,35Prot(g):28,16 Lip (g):25,33 HC (g):68,5	de 7 a 12 años Kcal:695,5 Prot (g):37 Lip (g):33,5 HC (g):61,5	de 3 a 6 años Kcal:608 Prot (g):31,75 Lip (g):20 HC (g):78,25	de 7 a 12 años Kcal:755,83 Prot (g):39,33 Lip (g):25,16 HC (g):93	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 23		MARTES / Dienstag 24		MIÉRCOLES / Mittwoch 25		JUEVES / Donnerstag 26		VIERNES / Freitag 27	
Arroz con calamar <i>Reis mit Fisch</i>		Judías Verdes <i>Grüne Bohnen</i>		Patatas a la riojana <i>La Riojana Kartoffeln</i>		Macarrones boloñesa <i>Gratinierte Röhrennudeln</i>		Guisantes con patata <i>Kartoffelerbsen</i>	
Cabezada de cerdo con ensalada <i>Schweinekopf mit Salat</i>		Albóndigas en salsa de curry y hortalizas <i>Fleischballchen in Sauce</i>		Anillas de calamar con ensalada <i>Tintefischringe</i>		Pechuga pollo empanada con ensalada <i>Hähnchenbrust mit Salat</i>		Merluza al orio con ensalada <i>Fisch mit Gemüsepflanzen</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>Obst und Milch</i>		Fruta y leche <i>Obst und Milch</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: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: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: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 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 30		MARTES / Dienstag 31							
Crema de Calabacín <i>Gemüsecremesuppe</i>		Garbanzos con arroz <i>Kichererbsen mit Reis</i>							
Canelones de carne y ensalada <i>Fleisch Cannelloni</i>		Pescado al horno con hortalizas <i>Fisch mit Salat</i>							
Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>		Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>							
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 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						

<http://www.eliseogodoy.org>
 email: comedor@eliseogodoy.org
 Tel. 975554095
 Valoración nutricional por D^e M^a Gloria Romero del Castillo Shelly, Diplomada en Nutrición Humana y Dietética N^o Coleg
 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 mercado