

SEPTIEMBRE 2020

AMPA CEIP MARGARITA SALAS

Se dispone de la información de alérgenos en cocina y comedor

http://www.elsecogodoy.org
 email: comedor@elsecogodoy.org
 Tel. 976554095
 Valoración nutricional por D^a M^a Gloria Romero del Castillo Shelly, Diplomada en Nutrición Humana y Dietética
 Todos los segundos platos tienen guararnión de ensalada u hortalizas. Además toman mínimo una ración de pa
 Toda la verdura, hortalizas, legumbre, fruta y pasta son de agricultura ecológica. Dependiendo del r

MARTES / Dienstag 1		MIERCOLES / Mittwoch 2		JUEVES / Donnerstag 3		VIERNES / Freitag 4					
FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO					
LUNES / Montag 7		MARTES / Dienstag 8		MIERCOLES / Mittwoch 9		JUEVES / Donnerstag 10		VIERNES / Freitag 11			
FESTIVO		Macarrones con atun y tomate		Judías Verdes con patata <i>Grüne Bohnen</i>		Lentejas con arroz <i>Linsensuppe mit Reis</i>		Arroz milanesa <i>Reis mit Gemüse</i>			
FESTIVO		Ternera guisada con ensalada		Hamburguesa con Lechuga <i>Hamburger mit Kopfsalat</i>		Merluza al horno con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Tortilla de patata con lechuga			
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 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 8 años Kcal:590 Prot (g):29,04 Lip (g):26,6 HC (g):56,5		de 9 a 12 años Kcal:750 Prot (g):35,5 Lip (g):39,5 HC (g):71		de 3 a 6 años Kcal:590 Prot (g):26,5 Lip (g):19 HC (g):82		de 7 a 12 años Kcal:725 Prot (g):37,5 Lip (g):23 HC (g):92	
LUNES / Montag 14		MARTES / Dienstag 15		MIERCOLES / Mittwoch 16		JUEVES / Donnerstag 17		VIERNES / Freitag 18			
Borrajá con patata <i>Borretschgemüse</i>		Ensalada de pasta <i>Spiralnudeln</i>		Paella de verdura <i>Paella</i>		Acelga con Jamón <i>Mangold mit Schinken</i>		Garbanzos en Ayuno <i>Kichererbsen</i>			
Pechuga pollo en salsa y ensalada		Halibut rebozado con hortalizas <i>Fisch mit Sauce</i>		Salchichas con salsa de tomate <i>Würstchen mit tomatensauce</i>		Pizza margarita y ensalada <i>Gekochtes Kalbfleisch</i>		Pescado 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 6 años Kcal:580 Prot (g):25 Lip (g):26,5 HC (g):58,5		de 7 a 12 años Kcal:750 Prot (g):39 Lip (g):30 HC (g):81		de 3 a 6 años Kcal:600,5 Prot (g):23,5 Lip (g):22 HC (g):79,25		de 7 a 12 años Kcal:727,83 Prot (g):37,33 Lip (g):25,16 HC (g):68		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	
LUNES / Montag 21		MARTES / Dienstag 22		MIERCOLES / Mittwoch 23		JUEVES / Donnerstag 24		VIERNES / Freitag 25			
Crema de verduras <i>Zucchini cremesuppe</i>		Lentejas con Chorizo <i>Linsensuppe mit Chorizo</i>		Fideuá con costilla <i>Fideua - Nudelpfanne</i>		Judías Blancas con arroz <i>Weißer Bohnen mit Reis</i>		Arroz con calamar <i>Reis mit Tintenfisch</i>			
Huevo con jamón y bechamel y ensalada		Pavo con salsa de Manzana <i>Geflügelragout mit Äpfeln</i>		Pescado al horno con ensalada <i>Fisch mit Sauce</i>		Pechuga empanada con ensalada <i>Hähnchenbrust à l'orange</i>		Cabezada de cerdo en salsa			
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 6 años Kcal:602,5 Prot (g):26 Lip (g):27 HC (g):63,8		de 7 a 12 años Kcal:781 Prot (g):31,5 Lip (g):29,75 HC (g):96,8		de 3 a 6 años Kcal:607,75 Prot(g):26,5 Lip (g):23,75 HC (g):72		de 7 a 12 años Kcal:727,83 Prot(g):36,03 Lip (g):25,16 HC (g):88		de 3 a 6 años Kcal:608 Prot (g):31,75 Lip (g):20 HC (g):78,25		de 7 a 12 años Kcal:737,5 Prot (g):37,6 Lip (g):25,5 HC (g):91,6	
LUNES / Montag 28		MARTES / Dienstag 29		MIERCOLES / Mittwoch 30		JUEVES / Donnerstag 31		VIERNES / Freitag 1			
Judías Verdes con patata <i>Grüne Bohnen</i>		Sopa de Cocido <i>Kichererbsensuppe</i>		Arroz con tomate <i>Reis mit Tomatensauce</i>		Arroz con tomate <i>Reis mit Tomatensauce</i>		Arroz con tomate <i>Reis mit Tomatensauce</i>			
Pastel de pescado con ensalada <i>Hamburger mit Kopfsalat</i>		Pollo asado con hortalizas <i>Brathähnchen</i>		Albóndigas en salsa <i>Fleischballchen in Sauce</i>		Albóndigas en salsa <i>Fleischballchen in Sauce</i>		Albóndigas en salsa <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>		Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>		Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>			
de 3 a 8 años Kcal:590 Prot (g):29,04 Lip (g):26,6 HC (g):56,5		de 9 a 12 años Kcal:750 Prot (g):35,5 Lip (g):39,5 HC (g):71		de 3 a 6 años Kcal:600,33 Prot(g):27,32 Lip (g):25 HC (g):66,4		de 7 a 12 años Kcal:706,83 Prot(g):41,53 Lip (g):30,31 HC (g):69,6		de 3 a 6 años Kcal:614,5 Prot(g):18,75 Lip (g):33,5 HC (g):59,5		de 7 a 12 años Kcal:789,83 Prot(g):28,64 Lip (g):46,66 HC (g):66	