

AMPA CEIP MARGARITA SALAS

NOVIEMBRE 2020

Se dispone de la información de alérgenos en cocina y comedor

LUNES / Montag 2		MARTES / Dienstag 3		MIÉRCOLES / Mittwoch 4		JUEVES / Donnerstag 5		VIERNES / Freitag 6			
FESTIVO		Lentejas con chorizo <i>Linsensuppe mit Chorizo</i>		Espaguetis a la Boloñesa <i>Spaghetti Bolognese</i>		Judías Verdes con patata <i>Grüne Bohnen</i>		Pure de legumbre <i>Hülsenfruchgpüree</i>			
		Lomo empanado con ensalada <i>Paniertes Schweinefilet mit Salat</i>		Merluza con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Pizza margarita y ensalada <i>Gekochtes Kalbfleisch</i>		Albóndigas de carne en salsa de hortalizas <i>FleischklöBchen mig Gemüse</i>			
Fruta <i>Obst</i>		Fruta <i>Obst</i>		Fruta <i>Obst</i>		Flan de vainilla <i>Milchprodukt</i>		Fruta <i>Obst</i>			
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		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:719 Prot (g):34,5 Lip (g):25 HC (g):90		de 3 a 6 años Kcal:606,3 Prot(g):28,16 Lip (g):25,33 HC (g):68		de 7 a 12 años Kcal:809,5 Prot (g):34,6 Lip (g):39 HC (g):80	
LUNES / Montag 9		MARTES / Dienstag 10		MIÉRCOLES / Mittwoch 11		JUEVES / Donnerstag 12		VIERNES / Freitag 13			
Borrajá con patata <i>Borretschgemüse</i>		Arroz con Verduras <i>Reis mit Gemüse</i>		Kartoffelpüree <i>Pure de patata</i>		Macarrones gratinados <i>Gratinierte Röhrennudeln</i>		Judías Blancas con arroz <i>Weiße Bohnen mit Reis</i>			
Ternera Guisada con hortalizas <i>Gekochtes Kalbfleisch</i>		Halibur rebozado con ensalada <i>Fisch mit Sauce</i>		Bockwurst mit Zwiebeln <i>Salchicha con cebolla frita</i>		Merluza en salsa con ensalada <i>Fisch mit Sauce</i>		Tortilla jamón y queso con ensalada <i>Kartoffelomelett</i>			
Fruta <i>Obst</i>		Fruta <i>Obst</i>		ErdbeersoBe mit Vanillecreme <i>Crema de Vainilla con frutos rojos</i>		Fruta <i>Obst</i>		Fruta <i>Obst</i>			
de 3 a 6 años Kcal:606,3 Prot(g):28,16 Lip (g):25,33 HC (g):68		de 7 a 12 años Kcal:809,5 Prot (g):34,6 Lip (g):39 HC (g):80		de 3 a 6 años Kcal:592 Prot (g):28,25 Lip (g):19,50 HC (g):78,25		de 7 a 12 años Kcal:779,25 Prot (g):41 Lip (g):23,25 HC (g):101,5		de 3 a 8 años Kcal:585,5 Prot (g):26,5 Lip (g):28,5 HC (g):57,5		de 9 a 12 años Kcal:788,25 Prot (g):38 Lip (g):44,25 HC (g):59,5	
LUNES / Montag 16		MARTES / Dienstag 17		MIÉRCOLES / Mittwoch 18		JUEVES / Donnerstag 19		VIERNES / Freitag 20			
Fideua de pollo <i>Fideua - Nudelpfanne</i>		Lenteja con arroz <i>Linsensuppe mit Reis</i>		Arroz con calamar <i>Reis mit Beruhigen</i>		Garbanzos con arroz <i>Kichererbsen mit Reis</i>		Patatas a la riojana			
Huevo duro con jamón y tomate		Pavo con Manzana <i>Geflügelragout mit Äpfeln</i>		Pescado en salsa con ensalada <i>Fisch mit Sauce</i>		Pechuga en salsa de hortalizas <i>Hähnchenbrust mit Sauce</i>		Pescado en salsa con ensalada <i>Fisch mit Sauce</i>			
Fruta <i>Obst</i>		Fruta <i>Obst</i>		Fruta <i>Obst</i>		Lacteo <i>Milchprodukt</i>		Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>			
de 3 a 6 años Kcal:620,5 Prot (g):32 Lip (g):27 HC (g):62,3		de 7 a 12 años Kcal:731,86 Prot (g):35,6 Lip (g):31,3 HC (g):77,3		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:592 Prot (g):28,25 Lip (g):19,50 HC (g):78,25		de 7 a 12 años Kcal:779,25 Prot (g):41 Lip (g):23,25 HC (g):101,5	
LUNES / Montag 23		MARTES / Dienstag 24		MIÉRCOLES / Mittwoch 25		JUEVES / Donnerstag 26		VIERNES / Freitag 27			
Crema de Verduras <i>Gemüsecremesuppe</i>		Arroz con tomate <i>Reis mit Tomatensauce</i>		Guisantes con Jamón <i>Erbesen mit Schinken</i>		Sopa de cocido <i>Kichererbsensuppe</i>		Acelga con jamón <i>Mangold mit Schinken</i>			
Pollo asado con ensalada <i>Brathähnchen</i>		Pescado en salsa con ensalada <i>Fisch mit Sauce</i>		Magro en salsa de hortalizas		Pastel de pescado con hortalizas		Huevo duro con jamón y bechamel y ensalada			
Fruta <i>Obst</i>		Fruta <i>Obst</i>		Fruta <i>Obst</i>		Lacteo <i>Milchprodukt</i>		Fruta <i>Obst</i>			
de 3 a 6 años Kcal:637,75 Prot (g):24 Lip (g):34 HC (g):62		de 7 a 12 años Kcal:830,5 Prot (g):38,7 Lip (g):45,3 HC (g):67		de 3 a 6 años Kcal:616 Prot (g):27 Lip (g):21,25 HC (g):77		de 7 a 12 años Kcal:737,5 Prot (g):39 Lip (g):25,5 HC (g):90		de 3 a 6 años Kcal:602,1 Prot (g):27,65 Lip (g):24,83 HC (g):66		de 7 a 12 años Kcal:764 Prot (g):43 Lip (g):34 HC (g):74	
LUNES / Montag 30											
Macarrones con chorizo <i>Gratinierte Röhrennudeln</i>											
Hamburguesa con ensalada <i>Hamburger mit Salat</i>											
Fruta y leche <i>Obst und Milch</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									

<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 Colegiada: /
 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, aunque