

FEBRERO 2021

Se dispone de la información de alérgenos en cocina y comedor

LUNES / Montag 1		MARTES / Dienstag 2		MIÉRCOLES / Mittwoch 3		JUEVES / Donnerstag 4		VIERNES / Freitag 5	
Judías Verdes <i>Grüne Bohnen</i>		Garbanzos con arroz <i>Kichererbsen</i>		Patatas a la riojana		Macarrones con jamón york <i>Gratinierter Röhrennudeln</i>		Arroz con verdura <i>Reis mit Gemüse</i>	
Huevo duro con jamón bechamel gratinado		Merluza con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Pollo asado con hortalizas <i>Hähnchenbrust</i>		Halibut rebozado con ensalada <i>Fisch mit Sauce</i>		Cabezada empanada con lechuga <i>Schweinelende mit Kopfsalat</i>	
Fruta <i>Obst</i>		Fruta <i>Obst</i>		Fruta <i>Obst</i>		Lacteo <i>Milchprodukt</i>		Fruta <i>Obst</i>	
de 3 a 8 años Kcal:641,5 Prot (g):21,5 Lip (g):21,5 HC (g):76	de 9 a 12 años Kcal:739,5 Prot (g):42,6 Lip (g):23 HC (g):87	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:598,5 Prot (g):26,7 Lip (g):24,5 HC (g):67,8	de 9 a 12 años Kcal:762,3 Prot (g):31,2 Lip (g):29,5 HC (g):93	de 3 a 8 años Kcal:622 Prot (g):27,65 Lip (g):22,63 HC (g):79,24	de 9 a 12 años Kcal:727,83 Prot (g):36,03 Lip (g):25,16 HC (g):88	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 8		MARTES / Dienstag 9		MIÉRCOLES / Mittwoch 10		JUEVES / Donnerstag 11		VIERNES / Freitag 12	
Lentejas estofadas con arroz <i>Linsengemüse mit Reis</i>		Crema de Calabacín <i>Gemüsecremesuppe</i>		Arroz con Pollo <i>Reis mit Hähnchen</i>		Macarrones gratinados <i>Gratinierter Röhrennudeln</i>		Judías Pintas con arroz <i>Weißer Bohnen mit Reis</i>	
Pavo con Manzana <i>Geflügelragout mit Äpfeln</i>		Lasaña de carne con ensalada <i>Cannelloni</i>		Calamar encebollado con ensalada <i>Fisch mit Sauce</i>		Lomo en salsa de hortalizas <i>Schweinelende mit Kopfsalat</i>		Pescado con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>	
Fruta <i>Obst</i>		Fruta <i>Obst</i>		Fruta <i>Obst</i>		Postre Casero <i>Hauseigener Nachtisch</i>		Fruta <i>Obst</i>	
de 3 a 8 años Kcal:607,75 Prot (g):26,5 Lip (g):23,75 HC (g):72	de 9 a 12 años Kcal:727,83 Prot (g):36,03 Lip (g):25,16 HC (g):88	de 3 a 8 años Kcal:580,25 Prot (g):24 Lip (g):26,25 HC (g):62	de 9 a 12 años Kcal:772,5 Prot (g):32,6 Lip (g):38,5 HC (g):75	de 3 a 8 años Kcal:592 Prot (g):28,25 Lip (g):19,50 HC (g):78,25	de 9 a 12 años Kcal:779,25 Prot (g):41 Lip (g):23,25 HC (g):101,5	de 3 a 8 años Kcal:599 Prot (g):28 Lip (g):24 HC (g):68	de 9 a 12 años Kcal:772,74 Prot (g):41,33 Lip (g):32,16 HC (g):79,5	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
LUNES / Montag 15		MARTES / Dienstag 16		MIÉRCOLES / Mittwoch 17		JUEVES / Donnerstag 18		VIERNES / Freitag 19	
Sopa de Cocido <i>Kichererbsensuppe</i>		Brocoli con patata <i>Brokkoli mit Kartoffeln</i>		Garbanzos con arroz <i>Kichererbsen mit Reis</i>		Arroz con tomate <i>Reis mit Tomatensauce</i>		Acelga con patata <i>Grüne mit Kartoffeln</i>	
Pastel de patata y carne <i>Kartoffel-Fleisch Torte</i>		San jacob con ensalada		Tortilla de patata con ensalada		Pavo con hortalizas <i>Puten-Kotelett</i>		Albóndigas de pescado en salsa de hortaliza	
Fruta <i>Obst</i>		Fruta <i>Obst</i>		Fruta <i>Obst</i>		Lacteo <i>Milchprodukt</i>		Fruta <i>Obst</i>	
de 3 a 8 años Kcal:580,25 Prot (g):24 Lip (g):26,25 HC (g):62	de 9 a 12 años Kcal:772,5 Prot (g):32,6 Lip (g):38,5 HC (g):75	de 3 a 8 años Kcal:600 Prot (g):34,5 Lip (g):22 HC (g):66	de 9 a 12 años Kcal:765 Prot (g):39 Lip (g):27 HC (g):91,5	de 3 a 8 años Kcal:589,5 Prot (g):25 Lip (g):26 HC (g):63,8	de 9 a 12 años Kcal:768 Prot (g):30,5 Lip (g):28,75 HC (g):96,8	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: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 22		MARTES / Dienstag 23		MIÉRCOLES / Mittwoch 24		JUEVES / Donnerstag 25		VIERNES / Freitag 26	
Espaguetis en salsa de setas <i>Spaghetti Carbonara</i>		Lentejas estofadas con arroz <i>Linsengemüse mit Reis</i>		Borrajá con patata <i>Borretschgemüse</i>		Arroz con calamar <i>Paella</i>		Guisantes con Jamón <i>Erbesen mit Schinken</i>	
Hamburguesa con Lechuga <i>Hamburger mit Kopfsalat</i>		Pastel de pescado en salsa de hortalizas <i>Fisch mit Salat</i>		Pollo al chilindrón con hortalizas <i>Eingelegtes Hähnchen</i>		Lomo Braseado con ensalada <i>Schweinelende mit Salat</i>		Pescado con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>	
Fruta <i>Obst</i>		Fruta <i>Obst</i>		Fruta <i>Obst</i>		Lacteo <i>Milchprodukt</i>		Fruta <i>Obst</i>	
de 3 a 8 años Kcal:599 Prot (g):28 Lip (g):24 HC (g):68	de 9 a 12 años Kcal:772,74 Prot (g):41,33 Lip (g):32,16 HC (g):79,5	de 3 a 8 años Kcal:590 Prot (g):26,5 Lip (g):19 HC (g):82	de 9 a 12 años Kcal:715 Prot (g):38 Lip (g):23 HC (g):89	de 3 a 8 años Kcal:607,35 Prot (g):22 Lip (g):30 HC (g):60	de 9 a 12 años Kcal:811,5 Prot (g):41 Lip (g):28,5 HC (g):86,5	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:602,1 Prot (g):27,66 Lip (g):24,83 HC (g):67	de 9 a 12 años Kcal:718,74 Prot (g):41,33 Lip (g):26,16 HC (g):79,5

<http://www.aliseogodoy.org>  
 email: comedor@aliseogodoy.org  
 Tel: 976554095  
 Valoración nutricional por D<sup>a</sup> M<sup>a</sup> Gloria Romero del Castillo Shelly, Diplomada en Nutrición Humana y Dietética N<sup>o</sup> Colegiado: ARA00  
 Todos los segundos platos tienen guarnición de ensalada u hortalizas. Además toman mínimo una ración de pan  
 Toda la verdura, hortalizas, legumbres, fruta y pasta son de agricultura ecológica. Dependiendo del mercado, aunque no por