

Marzo 2021

LUNES / Montag 1		MARTES / Dienstag 2		MIÉRCOLES / Mittwoch 3		JUEVES / Donnerstag 4		VIERNES / Freitag 5	
Arroz con tomate <i>Reis mit Tomatensauce</i>		Judías Verdes <i>Grüne Bohnen</i>		Judías Blancas estofadas <i>Weißer Bohnen</i>		Macarrones gratinados <i>Gratinierte Röhrennudeln</i>			
Tortilla de patata con ensalada		Ternera Guisada con hortalizas <i>Gekochtes Kalbfleisch</i>		Merluza con salsa de puerros <i>Fisch mit Salat</i>		Pollo asado con ensalada <i>Brathähnchen</i>		FESTIVO	
Fruta <i>Obst</i>		Fruta <i>Obst</i>		Fruta <i>Obst</i>		Lacteo <i>Obst und Milch</i>			
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:606,3 Prot(g):28,16 Lip (g):25,33 HC (g):68	de 9 a 12 años Kcal:809,5 Prot (g):34,6 Lip (g):39 HC (g):80	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: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		
LUNES / Montag 8		MARTES / Dienstag 9		MIÉRCOLES / Mittwoch 10		JUEVES / Donnerstag 11		VIERNES / Freitag 12	
Acelga rehogada <i>Gedünsteter Mangold</i>		Lentejas estofadas con arroz <i>Linsengemüse mit Reis</i>		Macarrones con chorizo y tomate <i>Röhrennudeln mit Chorizo und Tomatensauce</i>		Arroz con Verduras <i>Reis mit Gemüse</i>		Garbanzo con arroz <i>Kichererbsen mit Reis</i>	
Huevo con jamón y salsa de tomate y ensalada		Halibut rebozado con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Hamburguesa con Lechuga <i>Hamburger mit Kopfsalat</i>		Cazón en salsa de hortalizas <i>Fisch mit Sauce</i>		Lomo Braseado con ensalada <i>Schweinelende mit Salat</i>	
Fruta <i>Obst</i>		Fruta <i>Obst</i>		Fruta <i>Obst</i>		Lacteo <i>Obst und Milch</i>		Fruta <i>Obst</i>	
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: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:628,86 Prot.(g):38,66 Lip (g):21,8 HC (g):69,5	de 9 a 12 años Kcal:808,36 Prot (g):50,16 Lip (g):25,3 HC (g):95	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:589,2 Prot (g):34 Lip (g):18,5 HC (g):71	de 9 a 12 años Kcal:784,25 Prot (g):47 Lip (g):22,25 HC (g):99
LUNES / Montag 15		MARTES / Dienstag 16		MIÉRCOLES / Mittwoch 17		JUEVES / Donnerstag 18		VIERNES / Freitag 19	
Borraja con patata <i>Borretschgemüse</i>		Sopa de Cocido <i>Kichererbsensuppe</i>		Lentejas estofadas con patata <i>Linsengemüse mit Reis</i>		Judías Verdes <i>Grüne Bohnen</i>		Arroz milanese <i>Paella mit Gemüse</i>	
Pavo en salsa de manzana <i>Geflügelragout mit Äpfeln</i>		Pastel de pollo con ensalada <i>Cannelloni</i>		Merluza con salsa de puerros <i>Fisch mit Salat</i>		Albondigas con salsa de curry y ensalada <i>Hackfleischbällchen in Currysauce</i>		Halibut rebozado con ensalada <i>Pescado con ensalada</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: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: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: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: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 8 años Kcal:608 Prot (g):31,75 Lip (g):20 HC (g):78,25	de 9 a 12 años Kcal:755,83 Prot (g):39,33 Lip (g):25,16 HC (g):93
LUNES / Montag 22		MARTES / Dienstag 23		MIÉRCOLES / Mittwoch 24		JUEVES / Donnerstag 25		VIERNES / Freitag 26	
Patatas a la riojana <i>La Riojana Kartoffeln</i>		Crema de calabacín <i>Gemüsecremesuppe</i>		Garbanzos en Ayuno <i>Kichererbsen</i>		Arroz con tomate <i>Reis mit Tomatensauce</i>		Judías Blancas con arroz <i>Weißer Bohnen mit Reis</i>	
Anillas de calamar con ensalada <i>Tintenfischringe</i>		Lasaña con ensalada <i>Cannelloni</i>		Cabezada con salsa de hortalizas <i>Fisch mit Salat</i>		Pechuga de pollo empanada con ensalada <i>Paniertes Kalbfleisch</i>		Merluza al horno con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>	
Fruta <i>Obst</i>		Fruta <i>Obst</i>		Fruta <i>Obst</i>		Lacteo <i>Obst und Milch</i>		Fruta <i>Obst</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 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: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: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
LUNES / Montag 29		MARTES / Dienstag 30		MIÉRCOLES / Mittwoch 31					
FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO					

<http://www.eliseogodoy.org> email: comedor@eliseogodoy.org Tel. 976554095
 Todos los segundos platos tienen granjación 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.

Valora tu nutrición por D^a M^a Gloria Romero del Castillo Shelly, Diplomada en Nutrición Humana y Dietética N^o Colegiada.