

LUNES / Montag 3		MARTES / Dienstag 4		MIÉRCOLES / Mittwoch 5		JUEVES / Donnerstag 6		VIERNES / Freitag 7	
Arroz con tomate <i>Reis mit Tomatensauce</i>		Judías Blancas con arroz <i>Weißer Bohnen mit Reis</i>		Acelga con Jamón <i>Mangold mit Schinken</i>		Macarrones con chorizo y tomate <i>Gratinierter Röhrennudeln</i>		Garbanzos con arroz <i>Kichererbsen mit Reis</i>	
Albóndigas en salsa curry con ensalada <i>Hackfleischbällchen in Currysaucen</i>		Merluza con mayonesa y ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Pollo asado con hortalizas <i>Brathähnchen</i>		Halibut rebozado con ensalada <i>Fisch mit Sauce</i>		Huevos jamón y salsa de tomate y ensalada	
Fruta Obst		Fruta Obst		Fruta Obst		Lacteo Milchprodukt		Fruta Obst	
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: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:608,75 Prot (g):28 Lip (g):25 HC (g):68,5	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: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:604,1 Prot (g):26,4 Lip (g):27 HC (g):63,8	de 9 a 12 años Kcal:782,6 Prot (g):31,9 Lip (g):29,75 HC (g):96,8
LUNES / Montag 10		MARTES / Dienstag 11		MIÉRCOLES / Mittwoch 12		JUEVES / Donnerstag 13		VIERNES / Freitag 14	
Judías Verdes con patata <i>Grüne Bohnen</i>		Lentejas estofadas con arroz <i>Linsengemüse mit Reis</i>		Borrajá con patata <i>Borretschgemüse</i>		Arroz con Verduras <i>Reis mit Gemüse</i>		Ensalada de pasta <i>Nudelsalat</i>	
Lomo empanado con lechuga <i>Schweinelende mit Kopfsalat</i>		Cazón la riojana con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Ternera Guisada con hortalizas <i>Gekochtes Kalbfleisch</i>		Merluza en salsa de puerros <i>Fisch mit Sauce</i>		Pavo en salsa de manzana <i>Geflügelragout mit Äpfeln</i>	
Fruta Obst		Fruta Obst		Fruta Obst		Postre Casero <i>Hausgemachter Nachtisch</i>		Fruta Obst	
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: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: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: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:600 Prot(g):33,5 Lip (g):27 HC (g):67	de 9 a 12 años Kcal:765 Prot(g):38 Lip (g):27 HC (g):92,5
LUNES / Montag 17		MARTES / Dienstag 18		MIÉRCOLES / Mittwoch 19		JUEVES / Donnerstag 20		VIERNES / Freitag 21	
Acelgas con patata <i>Grüne ohne mit Kartoffeln</i>		Judías pintas con arroz <i>Weißer Bohnen mit Reis</i>		Paella de pescado <i>Paella</i>		Sopa de Cocido <i>Kichererbsensuppe</i>		Lenteja con arroz <i>Linsensuppe mit Reis</i>	
Pechuga en salsa de naranja <i>Hähnchenbrust mit Sauce</i>		Halibut rebozado con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Hamburguesa con ensalada <i>Würstchen mit Salat</i>		Pollo al chilindrón con hortalizas <i>Brathähnchen</i>		Tortilla de patata con ensalada	
Fruta Obst		Fruta Obst		Fruta Obst		Lacteo Milchprodukt		Fruta Obst	
de 3 a 8 años Kcal:608,75 Prot (g):28 Lip (g):25 HC (g):68,5	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	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: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: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
LUNES / Montag 24		MARTES / Dienstag 25		MIÉRCOLES / Mittwoch 26		JUEVES / Donnerstag 27		VIERNES / Freitag 28	
Fideua con costilla de cerdo <i>Fideua - Nudelpfanne</i>		Crema de calabacín <i>Zucchini cremesuppe</i>		Garbanzos con arroz <i>Kichererbsen mit Reis</i>		Arroz tres delicias <i>Reis mit Gemüse</i>		Ensaladilla rusa <i>Russischer Salat</i>	
Anillas de calamar con ensalada		Lasaña con ensalada <i>Cannelloni</i>		Merluza al horno con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Pavo a las finas hierbas con hortalizas <i>Puten-Kotelett</i>		Lomo en salsa de tomate y ensalada <i>Schweinelende mit Tomatensauce</i>	
Fruta Obst		Fruta Obst		Fruta Obst		Fruta Obst		Fruta Obst	
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	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:738,66 Prot(g):39,76 Lip (g):33 HC (g):71	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 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:638,5 Prot (g):23 Lip (g):32,5 HC (g):63,5	de 9 a 12 años Kcal:889 Prot (g):32 Lip (g):41,75 HC (g):96,5
LUNES / Montag 31									
Lentejas con arroz <i>Erbisen mit Schinken</i>									
Pastel de pollo con ensalada									
Fruta Obst									
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.eissegodoy.org>  
 email: comedor@eissegodoy.org  
 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> C  
 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.