

Se dispone de la información de alérgenos en cocina y comedor

JUNIO 2021

MARTES / Dienstag 1		MIÉRCOLES / Mittwoch 2		JUEVES / Donnerstag 3		VIERNES / Freitag 4			
Paella con Verduras <i>Paella mit Gemüse</i>		Macarrones gratinados <i>Gratinierte Röhrennudeln</i>		Borrajá con patata <i>Borretschgemüse mit Kartoffel</i>		Judía blanca con arroz <i>Kichererbsen mit Reis</i>			
Cabezada de cerdo con ensalada		Halibut rebozado con ensalada <i>Fisch mit Sauce</i>		Hamburguesa con Lechuga <i>Hamburger mit Kopfsalat</i>		Huevo con jamón bechamel gratinado			
Fruta <i>Obst und Milch</i>		Fruta <i>Obst und Milch</i>		Lácteo <i>Milchprodukt</i>		Fruta <i>Obst und Milch</i>			
de 3 a 8 años Kcal:637,75 Prot. (g):24 Lip (g):34 HC (g):60	de 9 a 12 años Kcal:830,5 Prot. (g):38,7 Lip (g):45,3 HC (g):67	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:585,25 Prot (g):26,5 Lip (g):21,25 HC (g):72	de 9 a 12 años Kcal:771,5 Prot (g):34,5 Lip (g):37,5 HC (g):74	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		
LUNES / Montag 7		MARTES / Dienstag 8		MIÉRCOLES / Mittwoch 9		JUEVES / Donnerstag 10		VIERNES / Freitag 11	
Judías Verdes <i>Grüne Bohnen</i>		Ensalada de Garbanzos <i>Hülsenfruchtsalat</i>		Acelga con Jamón <i>Mangold mit Schinken</i>		Arroz con tomate <i>Reis mit Tomatensauce</i>		Espaguetis a la Boloñesa <i>Spaghetti Boloñesa</i>	
Pavo a la manzana con ensalada <i>Türkei Apfel</i>		Merluza con espárragos y salsa verde <i>Fisch mit Sauce</i>		Pechuga empanada con ensalada <i>Paniertes Hähnchenbrust</i>		Salchicha con ensalada <i>Hamburger mit Kopfsalat</i>		Cazón rebozado con ensalada <i>Fisch mit Kopfsalat</i>	
Fruta <i>Obst und Milch</i>		Fruta <i>Obst und Milch</i>		Fruta <i>Obst und Milch</i>		Lácteo <i>Milchprodukt</i>		Fruta <i>Obst und Milch</i>	
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	de 3 a 8 años Kcal:590 Prot (g):26,5 Lip (g):19 HC (g):82	de 9 a 12 años Kcal:792,25 Prot (g):44 Lip (g):35,5 HC (g):77,25	de 3 a 8 años Kcal:606,35 Prot(g):28,16 Lip (g):25,33 HC (g):68,5	de 9 a 12 años Kcal:695,5 Prot (g):37 Lip (g):33,5 HC (g):61,5	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:598,6 Prot(g):27,66 Lip (g):24,33 HC (g):67,75	de 9 a 12 años Kcal:747 Prot(g):38,75 Lip (g):32 HC (g):76
LUNES / Montag 14		MARTES / Dienstag 15		MIÉRCOLES / Mittwoch 16		JUEVES / Donnerstag 17		VIERNES / Freitag 18	
Crema de Calabacín <i>Mangold mit Schinken</i>		Lentejas estofadas con arroz <i>Linsengemüse mit Reis</i>		Judías Verdes <i>Grüne Bohnen</i>		Arroz con pollo <i>Reis mit Huhn</i>		Macarrones con chorizo y tomate	
Lomo empanado con ensalada <i>Paniertes Kalbfleisch mit Salat</i>		Merluza al horno con mayonesa <i>Fisch mit Salat</i>		Pechuga a la Naranja <i>Hähnchenbrust à l'orange</i>		Calamar rebozado con ensalada <i>Fisch mit Sauce</i>		Tortilla de patata con ensalada	
Fruta <i>Obst und Milch</i>		Fruta <i>Obst und Milch</i>		Fruta <i>Obst und Milch</i>		Fruta <i>Obst und Milch</i>		Lácteo <i>Milchprodukt</i>	
de 3 a 8 años Kcal:637,75 Prot. (g):24 Lip (g):34 HC (g):60	de 9 a 12 años Kcal:830,5 Prot. (g):38,7 Lip (g):45,3 HC (g):67	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: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:616 Prot. (g):27 Lip (g):21,25 HC (g):77	de 9 a 12 años Kcal: 737,5 Prot. (g):39 Lip (g):25,5 HC (g):90	de 3 a 8 años Kcal:594 Prot (g):25 Lip. (g):28 HC (g):60,05	de 9 a 12 años Kcal:780 Prot (g):31,5 Lip. (g):30,75 HC (g):94,3
LUNES / Montag 24		MARTES / Dienstag 25		MIÉRCOLES / Mittwoch 26		JUEVES / Donnerstag 27		VIERNES / Freitag 28	
FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO	
LUNES / Montag 31									
FESTIVO									

Toda la verdura, hortalizas, legumbre, fruta y pasta son de agricultura ecológica. Dependiendo del mercado, aunque

Valoración nutricional por D^o M^o Gloria Romero del Castillo Shelly, Diplomada en Nutrición Humana y Dietética N^o Colegiado:
Todos los segundos platos tienen guarnición de ensalada u hortalizas. Además toman mínimo una ración de pan

http://www.elseogodoy.org email: comedor@elseogodoy.org Tel. 976554095