

SEPTIEMBRE 2021

AMPA CEIP MARGARITA SALAS

Se dispone de la información de alérgenos en cocina y comedor

LUNES / Montag 6		MARTES / Dienstag 7		MIÉRCOLES / Mittwoch 8		JUEVES / Donnerstag 9		VIERNES / Freitag 10	
FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO	
Borraja con patata <i>Borretschgemüse</i>		Ensalada de pasta <i>Spiralnudeln</i>		Paella de verdura <i>Paella</i>		Acelga con Jamón <i>Mangold mit Schinken</i>		Garbanzos en Ayuno <i>Kichererbsen</i>	
Pechuga pollo en salsa y ensalada		Halibut rebozado con hortalizas <i>Fisch mit Sauce</i>		Salchichas con salsa de tomate <i>Würstchen mit tomatensauce</i>		Tortilla de patata con ensalada		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:580 Prot. (g):25 Lip (g):26,5 HC (g):58,5	de 9 a 12 años Kcal:750 Prot. (g):39 Lip (g):30 HC (g):81	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:727,83 Prot (g):37,33 Lip (g):25,16 HC (g):68	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: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:725 Prot (g):37,5 Lip (g):23 HC (g):92
LUNES / Montag 13		MARTES / Dienstag 14		MIÉRCOLES / Mittwoch 15		JUEVES / Donnerstag 16		VIERNES / Freitag 18	
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 Prot. (g):25 Lip (g):26,5 HC (g):58,5	de 9 a 12 años Kcal:750 Prot. (g):39 Lip (g):30 HC (g):81	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:727,83 Prot (g):37,33 Lip (g):25,16 HC (g):68	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: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: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 20		MARTES / Dienstag 21		MIÉRCOLES / Mittwoch 22		JUEVES / Donnerstag 23		VIERNES / Freitag 24	
Crema de verduras <i>Zucchini cremesuppe</i>		Fideuá con costilla <i>Fideua - Nudelpfanne</i>		Lentejas con Chorizo <i>Linsensuppe mit Chorizo</i>		Arroz con verdura <i>Reis mit Gemüse</i>		Judías Blancas con arroz <i>Weißer Bohnen mit Reis</i>	
Huevo con jamón y bechamel y ensalada		Pescado al horno con ensalada <i>Fisch mit Sauce</i>		Pavo con salsa de Manzana <i>Geflügelragout mit Äpfeln</i>		Pescado al horno con ensalada <i>Fisch mit Sauce</i>		Cabezada de cerdo en salsa	
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:602,5 Prot (g):26 Lip (g):27 HC (g):63,8	de 9 a 12 años Kcal:781 Prot (g):31,5 Lip (g):29,75 HC (g):96,8	de 3 a 8 años Kcal:608 Prot (g):31,75 Lip (g):20 HC (g):78,25	de 9 a 12 años Kcal:737,5 Prot (g):37,6 Lip (g):25,5 HC (g):91,6	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: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:643,5 Prot (g):26,5 Lip (g):31,5 HC (g):63,5	de 9 a 12 años Kcal:836 Prot (g):34,5 Lip (g):38 HC (g):89
LUNES / Montag 27		MARTES / Dienstag 28		MIÉRCOLES / Mittwoch 29		JUEVES / Donnerstag 30			
Judías Verdes con patata <i>Grüne Bohnen</i>		Sopa de Cocido <i>Kichererbsensuppe</i>		Arroz con tomate <i>Reis mit Tomatensauce</i>		Borraja con patata <i>Borretschgemüse</i>			
Pastel de pescado con ensalada <i>Hamburger mit Kopfsalat</i>		Pollo asado con hortalizas <i>Brathähnchen</i>		Albóndigas en salsa <i>Fleischballchen in Sauce</i> <i>Fleischballchen in Sauce</i>		Carrillera Guisada con ensalada <i>Gekochte Schweinebäckchen</i>			
Fruta <i>Obst</i>		Fruta <i>Obst</i>		Fruta <i>Obst</i>		Lacteo <i>Milchprodukt</i>			
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: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: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:616 Prot (g):22,5 Lip (g):29,75 HC (g):64,5	de 9 a 12 años Kcal:745,58 Prot (g):33,33 Lip (g):38,91 HC (g):65,5		

Todos los segundos platos tienen guarnición de ensalada u hortalizas. Además toman mínimo una ración de pa
 Toda la verdura, hortalizas, legumbres, fruta y pasta son de agricultura ecológica. Dependiendo del i

http://www.elseogodoy.org

email: comedor@elseogodoy.org

Tel. 976554095

Valoración nutricional por D^a M^a Gloria Romero del Castillo Shelly, Diplomada en Nutrición Humana y Dietética