

OCTUBRE 2021

Se dispone de la información de alérgenos en cocina y comedor

VIERNES / Freitag 1	
Garbanzo con arroz <i>Kichererbsen mit Reis</i>	
Pavo en salsa con tomate <i>Geflügelragout</i>	
Fruta <i>Obst</i>	
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 4		MARTES / Dienstag 5		MIÉRCOLES / Mittwoch 6		JUEVES / Donnerstag 7		VIERNES / Freitag 8	
Macarrones con chorizo y tomate <i>Röhrennudeln mit Chorizo und Tomaensauce</i>		Brocoli con patata <i>Brokkoli mit Kartoffel</i>		Lentejas con patata <i>Linsensuppe mit Kartoffel</i>		Arroz con pollo <i>Reis mit Hähnchen</i>		Judías Blancas con arroz <i>Weißer Bohnen mit Reis</i>	
Hamburguesa con Lechuga <i>Hackfleischbällchen in Sauce</i>		Ternera Guisada con hortalizas <i>Gekochtes Kalbfleisch</i>		Merluza en salsa con hortalizas <i>Fisch mit Salat</i>		Tortilla de patata con ensalada		Anilla de calamar 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:593,5 Prot (g):22,5 Lip (g):29,5 HC (g):59,5	de 9 a 12 años Kcal:781,75 Prot (g):31 Kcal:781,75 Prot (g):32	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:601 Prot(g):26 Lip (g):20 HC (g):59	de 9 a 12 años Kcal:783,33 Prot(g):42,33 Lip (g):24,66 HC (g):93	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: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 11		MARTES / Dienstag 12		MIÉRCOLES / Mittwoch 13		JUEVES / Donnerstag 14		VIERNES / Freitag 15	
FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO		Arroz con tomate <i>Reis mit Tomatensauce</i>		Acelga con Jamón <i>Mangold mit Schinken</i>	
FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO		Pavo en salsa de hortalizas <i>Geflügelragout</i>		Albondigas con salsa de Curry y en salada <i>Würstchen mit tomatensauce</i>	
FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO		Lacteo <i>Milchprodukt</i>		Fruta <i>Obst</i>	
FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO		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:609,5 Prot (g):18,61 Lip (g):34,43 HC (g):56,05	de 9 a 12 años Kcal:767,3 Prot (g):28,33 Lip (g):46,66 HC (g):58,5
LUNES / Montag 18		MARTES / Dienstag 19		MIÉRCOLES / Mittwoch 20		JUEVES / Donnerstag 21		VIERNES / Freitag 22	
Arroz con calamar <i>Tintenfisch Reis</i>		Garbanzos con arroz <i>Kichererbsen mit Reis</i>		Borrajá con patata <i>Borretschgemüse mit Kartoffel</i>		Fideuá con costilla <i>Fideua - Nudelpfanne</i>		Judías Verdes con patata <i>Grüne Bohnen</i>	
Huevo duro con jamón y salsa tomate		Pescado con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Pollo asado con hortalizas <i>Eingelegtes Hähnchen</i>		Merluza al horno con ensalada <i>Fisch mit Sauce</i>		Lomo en salsa con ensalada <i>Schweinelende mit Tomatensauce</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: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: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: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: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:594,5 Prot(g):29,05 Lip (g):27,1 HC(g):56,05	de 9 a 12 años Kcal:783,33 Prot(g):42,33 Lip (g):24,66 HC (g):93
LUNES / Montag 25		MARTES / Dienstag 26		MIÉRCOLES / Mittwoch 27		JUEVES / Donnerstag 28		VIERNES / Freitag 29	
Lentejas estofadas con arroz <i>Linsengemüse mit Reis</i>		Sopa de Cocido <i>Kichererbsensuppe</i>		Acelga con patata <i>Grüne mit Kartoffeln</i>		Judías Blancas con arroz <i>Weißer Bohnen mit Reis</i>		Arroz con verdura <i>Reis mit Gemüse</i>	
San Marino con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Ternera Guisada con hortalizas <i>Kalbfleisch</i>		Pastel pollo y huevo con ensalada		Pescado con mayonesa y ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Cabezada de cerdo con ensalada	
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: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: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:605 Prot (g):38 Lip (g):27,5 HC (g):51,3	de 9 a 12 años Kcal:784,5 Prot (g):49,5 Lip (g):31 HC (g):76,8	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: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

Toda la verdura, hortalizas, legumbre, fruta y pasta son de agricultura ecológica. Dependiendo del mercado, aunque no ponga el c

Valoración nutricional por D^o M^o Gloria Romero del Castillo Shelly, Diplomada en Nutrición Humana y Dietética N^o Colegiado: AFR400091
Todos los segundos platos tienen guararnición de ensalada u hortalizas. Además toman mínimo una ración de pan

<http://www.aliseogodoy.org>

email: comedor@aliseogodoy.org

Tel: 976554095