

## NOVIEMBRE 2021

Se dispone de la información de alérgenos en cocina y comedor

LUNES / Montag 1		MARTES / Dienstag 2		MIÉRCOLES / Mittwoch 3		JUEVES / Donnerstag 4		VIERNES / Freitag 5	
<b>FESTIVO</b>		Arroz milanesa <i>Reis mit Gemüse</i>		Garbanzos con patata <i>Kichererbsen mit Kartoffel</i>		Crema de Verduras <i>Gemüsecremesuppe</i>		Macarrones a la Boloñesa <i>Spaghetti Bolognese</i>	
		Huevo duro con jamón y salsa tomate		Merluza con mayonesa y ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Pechuga pollo en salsa de naranja <i>Hähnchenbrust mit Sauce</i>		Anillas 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: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: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: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:600,5 Prot (g):23,5 Lip (g):22 HC (g):79,25	de 9 a 12 años Kcal:719 Prot (g):34,5 Lip (g):25 HC (g):90
LUNES / Montag 8		MARTES / Dienstag 9		MIÉRCOLES / Mittwoch 10		JUEVES / Donnerstag 11		VIERNES / Freitag 12	
Borrajá con patata <i>Borretschgemüse</i>		Lenteja con arroz <i>Linsensuppe mit Reis</i>		Fideuá con costilla <i>Fideua - Nudelpfanne</i>		Kartoffelpüree <i>Pure de patata</i>		Arroz con tomate <i>Reis mit Tomatensauce</i>	
Lomo empanado con hortalizas <i>Schweinelende mit Kopfsalat</i>		Tortilla de patata con ensalada		Pescado en salsa de puerro <i>Fisch mit Sauce</i>		Bockwurst mit Zwiebeln <i>Salchicha con cebolla frita</i>		Pescado en salsa con ensalada <i>Fisch mit Sauce</i>	
Fruta <i>Obst</i>		Fruta <i>Obst</i>		Fruta <i>Obst</i>		Erdbeersoße mit Vanillecreme <i>Crema de Vainilla con frutos rojos</i>		Fruta <i>Obst</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: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	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:585,5 Prot (g):26,5 Lip (g):28,5 HC (g):57,5	de 9 a 12 años Kcal:788,25 Prot (g):38 Lip (g):44,25 HC (g):59,5	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
LUNES / Montag 15		MARTES / Dienstag 16		MIÉRCOLES / Mittwoch 17		JUEVES / Donnerstag 18		VIERNES / Freitag 19	
Sopa de Cocido <i>Kichererbsensuppe</i>		Judía blanca con arroz <i>Weißer Bohnen mit Reis</i>		Acelga rehogada <i>Gedünsteter Mangold</i>		Arroz con calamar <i>Reis mit Tintenfisch</i>		Garbanzos con patatas <i>Weißer Bohnen mit Kartoffel</i>	
Ternera guisada con hortalizas <i>Paniertes Kalbfleisch</i>		San marino con ensalada		Pollo al chilindron con salsa hortalizas <i>Hähnchenbrust à l'orange</i>		Merluza en salsa con ensalada <i>Fisch mit Sauce</i>		Hamburguesa con ensalada <i>Hamburger 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: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:611 Prot (g):27,2 Lip (g):29 HC (g):60,5	de 9 a 12 años Kcal:751 Prot (g):32,36 Lip (g):31,05 HC (g):85,5	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: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 22		MARTES / Dienstag 23		MIÉRCOLES / Mittwoch 24		JUEVES / Donnerstag 25		VIERNES / Freitag 26	
Judías Verdes <i>Grüne Bohnen</i>		Lentejas estofadas con arroz <i>Linsengemüse mit Reis</i>		Espaguetis a la Carbonara <i>Spaghetti Carbonara</i>		Borrajá <i>Borretschgemüse</i>		Arroz con tomate <i>Reis mit Tomatensauce</i>	
Carillera en salsa de setas <i>Schweinelende mit Pilzsobe</i>		Halibut en salsa de puerros <i>Fisch mit Salat</i>		Pollo asado con ensalada <i>Putenfleisch Käuternder Provence</i>		Pavo en salsa con ensalada <i>Geflügelragout mit Salat</i>		Pastel de pescado con ensalada <i>Fisch mit Sauce</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: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:599 Prot (g):28 Lip (g):24 HC (g):68	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:598 Prot (g):24,5 Lip (g):23 HC (g):74,5	de 9 a 12 años Kcal:784,5 Prot (g):33,5 Lip (g):38,5 HC (g):76	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
LUNES / Montag 29		MARTES / Dienstag 30							
Acelga con patata <i>Gedünsteter Mangold</i>		Judías Blancas con arroz <i>Weißer Bohnen mit Reis</i>							
Huevo con jamón y bechamel con ensalada		Pescado con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>							
Fruta y leche <i>Obst und Milch</i>		Lacteo <i>Milchprodukt</i>							
de 3 a 6 años Kcal:598,5 Prot (g):26,7 Lip (g):24,5 HC (g):67,8	de 7 a 12 años Kcal:762,3 Prot (g):31,2 Lip (g):29,5 HC (g):93	de 3 a 6 años Kcal:596,5 Prot (g):28,1 Lip (g):21,5 HC (g):73,5	de 7 a 12 años Kcal:754,5 Prot (g):40 Lip (g):24,5 HC (g):93,5						

<http://www.eliseogodoy.org> email: [comedor@eliseogodoy.org](mailto:comedor@eliseogodoy.org) Tel. 976554095  
 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> Colegiado: ARV  
 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, aunque no