

## FEBRERO 2022

Se dispone de la información de alérgenos en cocina y comedor

LUNES / Montag		MARTES / Dienstag		MIÉRCOLES / Mittwoch		JUEVES / Donnerstag		VIERNES / Freitag	
7		8		9		10		11	
Patatas a la riojana <i>Kartoffel nach Rioja</i>		Garbanzo en ayuno <i>Kichererbsen</i>		Arroz con verdura <i>Reis mit Gemüse</i>		Borrajá con patata <i>Borretschgemüse</i>		Macarrones con jamón y tomate <i>Gratinierter Röhrennudeln</i>	
Calamares rebozados con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Magro guisado con hortalizas <i>Schweinelende mit Kopfsalat</i>		Tortilla de patata y ensalada		Pollo al chilindro con hortalizas <i>Eingelegtes Hähnchen</i>		Pescado con ensalada <i>Fisch mit Kopfsalat</i>	
Fruta <i>Obst</i>		Fruta <i>Obst</i>		Fruta <i>Obst</i>		Biscocho casero <i>Hauseigener Nachtisch</i>		Fruta <i>Obst</i>	
de 3 a 8 años Kcal:598,5 Prot (g):26,7 Lip (g):24,5 HC (g):67,8	de 9 a 12 años Kcal:762,3 Prot (g):31,2 Lip (g):29,5 HC (g):93	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	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: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: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		MARTES / Dienstag		MIÉRCOLES / Mittwoch		JUEVES / Donnerstag		VIERNES / Freitag	
14		15		16		17		18	
Lentejas estofadas con arroz <i>Linsengemüse mit Reis</i>		Macarrones gratinados <i>Gratinierter Röhrennudeln</i>		Arroz milanés <i>Reis mit Gemüse</i>		Judías Blancas con arroz <i>Weißer Bohnen mit Reis</i>		Brocoli <i>Grüne Bohnen</i>	
Albondigas de pescado con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Ternera Guisada con hortalizas <i>Gekochtes Kalbfleisch</i>		Pastel pollo y huevo con salsa hortalizas		Pescado en salsa y ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Lomo empanado con ensalada <i>Schweinelende mit Kopfsalat</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):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:613,5 Prot (g):38,5 Lip (g):26 HC (g):56,3	de 9 a 12 años Kcal:809 Prot (g):56,5 Lip (g):28,75 HC (g):81,3	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: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
LUNES / Montag		MARTES / Dienstag		MIÉRCOLES / Mittwoch		JUEVES / Donnerstag		VIERNES / Freitag	
21		22		23		24		25	
Acelga rehogada <i>Gedünsteter Mangold</i>		Arroz con Verduras <i>Reis mit Gemüse</i>		Garbanzo con patata <i>Kichererbsen mit Kartoffeln</i>		Judías Verdes <i>Grüne Bohnen</i>		Fideuá con costilla <i>Fideua - Nudelplanne</i>	
Huevo con jamón y bechamel y ensalada		Calamar encebollado con ensalada <i>Fisch mit Sauce</i>		San Jacobo con ensalada <i>Schinkentaschen mit Kopfsalat</i>		Carrillera Guisada con setas <i>Gekochte Schweinebackchen</i>		Merluza con mayonesa y 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: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: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: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	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: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
LUNES / Montag									
28									
Sopa de Cocido <i>Kichererbsensuppe</i>									
Pechugas a la naranja con ensalada <i>Brathähnchen</i>									
Fruta <i>Obst</i>									
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								

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

Valoración nutricional por Dr. M<sup>a</sup> Gloria Romero del Castillo Shelly, Diplomada en Nutrición Humana y Dietética N<sup>o</sup> Colegiado: ARA0005

http://www.eiseogodoy.org

email: comedor@eiseogodoy.org

Tel. 976554095