



# AMPA CEIP MARGARITA SALAS

Se dispone de la información de alérgenos en cocina y comedor

## JUNIO

MIÉRCOLES / Mittwoch 1		JUEVES / Donnerstag 2		VIERNES / Freitag 3	
Judías Blancas con arroz <i>Weißer Bohnen mit Reis</i>		Crema de calabacín <i>Gemüsecremesuppe</i>		Arroz con pollo <i>Reis mit Hähnchen</i>	
Anilla de calamar con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>		Huevos con jamón, salsa de tomate, ensalada <i>Gekochte Eier mit Schinken und Tomatensoße, Salat</i>		Merluza con mayonesa y ensalada <i>Fisch mit Sauce</i>	
Fruta <i>Obst</i>		Fruta <i>Obst</i>		Postre Casero <i>Hausgemachter Nachtisch</i>	
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: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:608,13 Prot (g):28,5 Lip (g):19,25 HC (g):78,25	de 9 a 12 años Kcal:710,5 Prot (g):37 Lip (g):28,5 HC (g):76,5
LUNES / Montag 6	MARTES / Dienstag 7	MIÉRCOLES / Mittwoch 8	JUEVES / Donnerstag 9	VIERNES / Freitag 10	
Ensalada de Garbanzos <i>Hülsenfruchtsalat</i>	Fideuá con costilla <i>Fideua - Nudelpfanne</i>	Arroz con tomate <i>Reis mit Tomatensauce</i>	Acelga rehogada <i>Gedünsteter Mangold</i>	Lentejas estofadas con arroz <i>Linsengemüse mit Reis</i>	
Tortilla de patata con ensalada <i>Kartoffelomelet mit Salat</i>	Merluza con mayonesa y ensalada <i>Fisch mit Sauce</i>	Lomo empanado con lechuga <i>Schweinelende mit Kopfsalat</i>	Pavo en salsa <i>Geflügelragout mit Sauce</i>	Pescado rebozado con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>	
Fruta <i>Obst</i>	Fruta <i>Obst</i>	Fruta <i>Obst</i>	Fruta <i>Obst</i>	Helado <i>Milchprodukt</i>	
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: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: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
LUNES / Montag 13	MARTES / Dienstag 14	MIÉRCOLES / Mittwoch 15	JUEVES / Donnerstag 16	VIERNES / Freitag 17	
Judías Verdes con patata <i>Grüne Bohnen</i>	Ensalada de Arroz <i>Reissalat</i>	Macarrones con chorizo <i>Gratinierte Röhrennudeln</i>	Borraja con patata <i>Borretschgemüse mit Kartoffel</i>	Judías pintas con arroz <i>Weißer Bohnen mit Reis</i>	
Pollo asado con hortalizas <i>Brathähnchen</i>	Hamburguesa con Lechuga <i>Hamburger mit Kopfsalat</i>	Pescado rebozado con ensalada <i>Fisch mit Salat</i>	Ternera guisada en salsa de hortalizas <i>Gedünstetes Rindfleisch mit Gemüse</i>	Merluza en salsa de puerros <i>Fisch mit Sauce</i>	
Fruta <i>Obst</i>	Fruta <i>Obst</i>	Fruta <i>Obst</i>	Fruta <i>Obst</i>	Helado <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: 596,5 Prot. (g):36,5 Lip (g):18,5 HC (g):71	de 9 a 12 años Kcal:776 Prot. (g):48 Lip (g):22 HC (g):96,5	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
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: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: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 20	MARTES / Dienstag 21	MIÉRCOLES / Mittwoch 22			
Ensalada de pasta <i>Spiralnudeln</i>	Judías Verdes con patata <i>Grüne Bohnen</i>	Arroz con tomate <i>Reis mit Tomatensauce</i>			
Albóndigas son salsa de curry <i>Fleischballchen in Sauce</i>	Pastel de pollo con salsa de hortalizas <i>Cannelloni mit sauce</i>	Pizza <i>Pizza</i>			
Fruta <i>Obst</i>	Fruta <i>Obst</i>	Helado <i>Milchprodukt</i>			
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	de 3 a 8 años Kcal:608,75 Prot (g):28 Lip (g):25 HC (g):68,5	de 9 a 12 años Kcal:725,75 Prot (g):38 Lip (g):32 HC (g):72	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

Valoración nutricional por 100g: M<sup>a</sup> Gloria Romero del Casillero Shelly, Diplomada en Nutrición Humana y Dietética N<sup>o</sup> Colegiador: ARA00091  
 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 ponga el distintivo