

SEPTIEMBRE 2022

AMPA CEIP MARGARITA SALAS

Se dispone de la información de alérgenos en cocina y comedor

| LUNES / Montag   |  | MARTES / Dienstag   |   | MIÉRCOLES / Mittwoch   |  | JUEVES / Donnerstag   |   | VIERNES / Freitag  |   |
|--|--|---|---|--|--|---|---|--|---|
| 5  |  | 6   |   | 7  |  | 8   |   | 9  |   |
|  |  |   |   |  |  | Arroz con tomate<br>Reis mit Tomatensauce                             |   | Judías Verdes con patata<br>Grüne Bohnen                               |   |
|  |  |   |   |  |  | Hamburguesa con ensalada<br>Hamburger mit salat                       |   | Pavo con salsa de Manzana<br>Geflügelragout mit Äpfeln                 |   |
|  |  |   |   |  |  | Helado<br>Milchprodukt  |   | Fruta<br>Obst  |   |
|  |  |   |   |  |  | de 3 a 8 años<br>Kcal:616 Prot. (g):27<br>Lip (g):21,25 HC (g):77     | de 9 a 12 años<br>Kcal: 737,5 Prot. (g):39<br>Lip (g):25,5 HC (g):90      | de 3 a 8 años<br>Kcal:598,5 Prot (g):26,7<br>Lip (g):24,5 HC (g):67,8  | de 9 a 12 años<br>Kcal:762,3 Prot (g):31,2<br>Lip (g):29,5 HC (g):93      |
| LUNES / Montag   |  | MARTES / Dienstag   |   | MIÉRCOLES / Mittwoch   |  | JUEVES / Donnerstag   |   | VIERNES / Freitag  |   |
| 12   |  | 13  |   | 14   |  | 15  |   | 16   |   |
| Ensalada de pasta<br>Spiraludeln   |  | Lentejas estofadas<br>Linsengemüse                                    |   | Borrajá con patata<br>Borretschgemüse                                  |  | Arroz con verdura<br>Reis mit Gemüse                                  |   | Acelga rehogada<br>Gedünsteter Mangold                                 |   |
| Tortilla de patata<br>Kartoffelomelet                                    |  | Merluza con ensalada y mayonesa<br>Fisch mit Salat                    |   | Ternera guisada hortalizas<br>Gekochtes Kalbfleisch                    |  | Pescado rebozado con ensalada<br>Fisch mir salat                      |   | Huevos tomate y jamón  |   |
| Fruta<br>Obst  |  | Helado<br>Milchprodukt  |   | Fruta<br>Obst  |  | Fruta<br>Obst   |   | Fruta<br>Obst  |   |
| de 3 a 8 años<br>Kcal:609,5 Prot (g):18,61<br>Lip (g):34,43 HC (g):56,05 | de 9 a 12 años<br>Kcal:767,3 Prot (g):28,33<br>Lip (g):46,66 HC (g):58,5 | de 3 a 8 años<br>Kcal:600,5 Prot (g):23,5<br>Lip (g):22 HC (g):79,25  | de 9 a 12 años<br>Kcal:727,83 Prot (g):37,33<br>Lip (g):25,16 HC (g):68 | de 3 a 8 años<br>Kcal:614,5 Prot(g):18,75<br>Lip (g):33,5 HC (g):59,5  | de 9 a 12 años<br>Kcal:789,83 Prot(g):28,64<br>Lip (g):46,66 HC (g):66 | de 3 a 8 años<br>Kcal:606,3 Prot(g):28,16<br>Lip (g):25,33 HC (g):68  | de 9 a 12 años<br>Kcal:809,5 Prot (g):34,6<br>Lip (g):39 HC (g):80        | de 3 a 8 años<br>Kcal:608,75 Prot (g):28<br>Lip (g):25 HC (g):68,5     | de 9 a 12 años<br>Kcal:772,74 Prot (g):41,33<br>Lip (g):32,16 HC (g):79,5 |
| LUNES / Montag   |  | MARTES / Dienstag   |   | MIÉRCOLES / Mittwoch   |  | JUEVES / Donnerstag   |   | VIERNES / Freitag  |   |
| 19   |  | 20  |   | 21   |  | 22  |   | 23   |   |
| Macarrones con chorizo<br>Röhrennudeln                                   |  | Ensalada de garbanzos<br>Kichererbsen salat                           |   | Crema de calabacín<br>Gemüsecremesuppe                                 |  | Judías Blancas con verduras<br>Weiße Bohnen                           |   | Arroz milanese<br>Reis mit Gemüse                                      |   |
| Lomo empanado ensalada<br>Paniertes Kalbfleisch                          |  | Calamares<br>Fisch mit Sauce  |   | Albóndigas mixtas al curry<br>Hackfleischbällchen in Currysauce        |  | Merluza en salsa<br>Fisch mit Sauce                                   |   | Pastel de pollo  |   |
| Fruta<br>Obst  |  | Fruta<br>Obst   |   | Fruta<br>Obst  |  | Helado<br>Milchprodukt  |   | Fruta<br>Obst  |   |
| de 3 a 8 años<br>Kcal:593,5 Prot (g):22,5<br>Lip (g):29,5 HC (g):59,5    | de 9 a 12 años<br>Kcal:781,75 Prot (g):31<br>Kcal:781,75 Prot (g):32     | de 3 a 8 años<br>Kcal:608 Prot (g):31,75<br>Lip (g):20 HC (g):78,25   | de 9 a 12 años<br>Kcal:737,5 Prot (g):37,6<br>Lip (g):25,5 HC (g):91,6  | de 3 a 6 años<br>Kcal:606,35Prot(g):28,16<br>Lip (g):25,33 HC (g):68,5 | de 7 a 12 años<br>Kcal:695,5 Prot (g):37<br>Lip (g):33,5 HC (g):61,5   | de 3 a 8 años<br>Kcal:617,5 Prot (g):33,5<br>Lip (g):25,5 HC (g):63,5 | de 9 a 12 años<br>Kcal:796 Prot (g):39<br>Lip (g):28,5 HC (g):96,5        | de 3 a 8 años<br>Kcal:592 Prot (g):28,25<br>Lip (g):19,50 HC (g):78,25 | de 9 a 12 años<br>Kcal:779,25 Prot (g):41<br>Lip (g):23,25 HC (g):101,5   |
| LUNES / Montag   |  | MARTES / Dienstag   |   | MIÉRCOLES / Mittwoch   |  | JUEVES / Donnerstag   |   | VIERNES / Freitag  |   |
| 26   |  | 27  |   | 28   |  | 29  |   | 30   |   |
| Lentejas con patata<br>Linsensuppe                                       |  | Judías verdes<br>Grüne Bohnen   |   | Ensalada de arroz  |  | Brócoli<br>Brokkoli mit Kartoffeln                                    |   | Fideuá con costilla<br>Fideua - Nudelpfanne                            |   |
| Pescado con guarnición ensalada<br>Fisch                                 |  | Pollo asado con hortalizas<br>Brathähnchen                            |   | Salchichas con ensalada<br>Würste                                      |  | Carrillera con setas  |   | Pescado con ensalada<br>Fisch mit salat                                |   |
| Fruta<br>Obst  |  | Fruta<br>Obst   |   | Fruta<br>Obst  |  | Helado<br>Milchprodukt  |   | Fruta<br>Obst  |   |
| de 3 a 8 años<br>Kcal:590 Prot (g):26,5<br>Lip (g):19 HC (g):82          | de 9 a 12 años<br>Kcal:715 Prot (g):38<br>Lip (g):23 HC (g):89           | de 3 a 8 años<br>Kcal:598,5 Prot (g):26,7<br>Lip (g):24,5 HC (g):67,8 | de 9 a 12 años<br>Kcal:762,3 Prot (g):31,2<br>Lip (g):29,5 HC (g):93    | de 3 a 8 años<br>Kcal:614,5 Prot(g):18,75<br>Lip (g):33,5 HC (g):59,5  | de 9 a 12 años<br>Kcal:789,83 Prot(g):28,64<br>Lip (g):46,66 HC (g):66 | de 3 a 8 años<br>Kcal:616 Prot (g):22,5<br>Lip (g):29,75 HC (g):64,5  | de 9 a 12 años<br>Kcal:745,58 Prot (g):33,33<br>Lip (g):38,91 HC (g):65,5 | de 3 a 8 años<br>Kcal:620,5 Prot. (g):32<br>Lip (g):27 HC (g):62,3     | de 9 a 12 años<br>Kcal:731,86 Prot (g):35,6<br>Lip (g):31,3 HC (g):77,3   |

http://www.aliseogodoy.org  
 email: comedor@aliseogodoy.org  
 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> C  
 Todos los segundos platos tienen quantación de ensalada u hortalizas. Además toman mínimo una ración de pan  
 Tel. 976554095