

SEPTIEMBRE 2023

				JUEVES / Donnerstag 7				VIERNES / Freitag 8			
				Arroz con tomate Reis mit Tomatensauce				Lentejas con verduras Linsen mit Gemüse			
				Hamburguesa con ensalada Hamburger mit salat				Merluza con mahonesa y ensalada Fisch mit Salat			
				Helado Milchprodukt				Fruta Obst			
				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:596 Prot%:28 Lip %:25 HC%:47		de 9 a 12 años Kcal:775 Prot%:28 Lip %:25 HC%:47	
LUNES / Montag 11		MARTES / Dienstag 12		MIÉRCOLES / Mittwoch 13		JUEVES / Donnerstag 14		VIERNES / Freitag 15			
Judías Verdes con patata Grüne Bohnen		Ensalada de Garbanzos Kichererbsen		Macarrones con chorizo Gratinierte Röhrennudeln		Acelga rehogada Gedünsteter Mangold		Arroz con calamar Reis mit Tintenfisch			
Pavo con salsa de Manzana Geflügelragout mit Apfeln		Albóndigas en salsa curry con ensalada Hackfleischbällchen in Currysauce		Halibut rebozado con ensalada Fisch mit Sauce		Tortilla de patata con ensalada		Bacalao con hortalizas Kabeljau mit Gemüse			
Fruta Obst		Fruta Obst		Fruta Obst		Lacteo Obst		Fruta Obst			
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:602 Prot%:27 Lip %:27 HC%:46		de 9 a 12 años Kcal:748 Prot%:27 Lip %:27 HC%:46		de 3 a 8 años Kcal:602 Prot%:23 Lip %:25 HC%:52		de 9 a 12 años Kcal:783 Prot%:23 Lip %:25 HC%:52	
de 3 a 8 años Kcal:582 Prot%:21 Lip %:26 HC%:53		de 9 a 12 años Kcal:757 Prot%:21 Lip %:26 HC%:53		de 3 a 8 años Kcal:599 Prot%:25 Lip %:26 HC%:49		de 9 a 12 años Kcal:779 Prot%:25 Lip %:26 HC%:49					
LUNES / Montag 18		MARTES / Dienstag 19		MIÉRCOLES / Mittwoch 20		JUEVES / Donnerstag 21		VIERNES / Freitag 22			
Lentejas estofadas Linsen mit Gemüse		Arroz con pollo Huhn mit Reis		Borraja con patata Borretschgemüse		Judías pintas con verduras Weiße Bohnen mit Reis		Fideuá con costilla Fideua - Nudelpfanne			
Lomo en salsa con ensalada Lende in sauce mit salad		Merluza en salsa verde Fisch mit Sauce		Huevos con atún, mahonesa ensalada Eier mit Thunfisch, Mayonnaise, Salat		Pechugas empanadas y ensalada Panierte Brüste und salad		Atún con tomate y ensalada Fisch mit Sauce			
Fruta Obst		Fruta Obst		Fruta Obst		Lacteo Obst		Fruta Obst			
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: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 6 años Kcal:602,1 Prot(g):27,66 Lip (g):24,83 HC (g):67		de 7 a 12 años Kcal:718,74 Prot(g):41,33 Lip (g):26,16 HC (g):79,5	
de 3 a 6 años Kcal:608 Prot (g):31,75 Lip (g):20 HC (g):78,25		de 7 a 12 años Kcal:737,5 Prot (g):37,6 Lip (g):25,5 HC (g):91,6									
LUNES / Montag 25		MARTES / Dienstag 26		MIÉRCOLES / Mittwoch 27		JUEVES / Donnerstag 28		VIERNES / Freitag 29			
Ensalada de Pasta Nudelsalat		Judías Verdes con patata Grüne Bohnen		Guisantes con jamón Erbsen mit Schinken		Arroz con verdura Reis mit Gemüse		Acelga con patata Grüne mit Kartoffeln			
Carrilleras con setas Wangen mit Pilzen		Pollo asado con cebolla gegrilltes Hähnchen mit Zwiebel		Halibut rebozado con ensalada Fisch mit Salat		Huevo duro con salsa de tomate. Ensalada hartgekochtes Ei mit Tomatensauce		Gallo en salsa hortalizas Fish in Sobe			
Fruta Obst		Fruta Obst		Fruta Obst		Lacteo Obst		Fruta y leche Obst und Milch			
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 Lip (g):29,5 HC (g):32		de 3 a 8 años Kcal:579 Prot%:26 Lip %:23 HC%:51		de 9 a 12 años Kcal:753 Prot%:26 Lip %:23 HC%:51		de 3 a 8 años Kcal:571 Prot%:23 Lip %:26 HC%:51		de 9 a 12 años Kcal:742 Prot%:23 Lip %:26 HC%:51	
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:737,55 Prot. (g):40,3 Lip (g):26,25 HC (g):83,5		de 3 a 6 años Kcal:596,5 Prot. (g):36,5 Lip (g):18,5 HC (g):71		de 7 a 12 años Kcal:776 Prot. (g):48 Lip (g):22 HC (g):96,5					

Todos los segundos platos tienen guarnición de ensalada u hortalizas. Mínimo una ración de pan, será integral dos días a la semana.

http://www.ceipmargaritasalas.catedu.es
 Valoración Nutricional por Asociación de Celiquía Aragonesa Núm Colegiada ARA00231
 email: comedormargaritasalas@gmail.com
 Tel. 976554095