

MENÚ JUNIO

A*PA
MARGARITA SALAS

LUNES / Montag 3		MARTES / Dienstag 4		MIÉRCOLES / Mittwoch 5		JUEVES / Donnerstag 6		VIERNES / Freitag 7	
ENSALADA DE PASTA <i>Nudelsalat</i>		LENTEJAS ESTOFADAS <i>Geschmorte Linsen</i>		JUDÍA VERDE CON PATATA <i>Grüne Bohnen</i>		GUISANTES CON JAMÓN <i>geröstete Erbsen</i>		ARROZ CON POLLO <i>Huhn mit Reis</i>	
PECHUGA EN SALSA NARANJA Y ENSALADA <i>Hähnchenbrust mit Orangensauce</i>		HALIBUT EMPANADO Y ENSALADA <i>Fisch mit Salat</i>		LASAÑA CASERA Y ENSALADA <i>Fleischlasagne mit Salat</i>		HUEVOS RELLENOS ATUN Y MAYONESA <i>Mit Thunfisch und Mayonnaise gefüllte Eier</i>		LOMO EN SALSA PIQUILLOS <i>Schweinefilet in Piquillo-Sauce</i>	
FRUTA <i>Obst</i>		LACTEO <i>Milchprodukt</i>		FRUTA <i>Obst</i>		FRUTA <i>Obst</i>		FRUTA <i>Obst</i>	
de 3 a 8 años Kcal:599 Prot%:22 Lip %:27 HC%:51	de 9 a 12 años Kcal:779 Prot%:22 Lip %:27 HC%:51	de 3 a 8 años Kcal:602 Prot%:21 Lip %:30 HC%:49	de 9 a 12 años Kcal:783 Prot%:21 Lip %:30 HC%:49	de 3 a 8 años Kcal:581 Prot%:20 Lip %:29 HC%:51	de 9 a 12 años Kcal:755 Prot%:20 Lip %:29 HC%:51	de 3 a 8 años Kcal:587 Prot%:23 Lip %:28 HC%:49	de 9 a 12 años Kcal:783 Prot%:23 Lip %:28 HC%:49	de 3 a 8 años Kcal:590 Prot%:22 Lip %:26 HC%:52	de 9 a 12 años Kcal:767 Prot%:22 Lip %:26 HC%:52
LUNES / Montag 10		MARTES / Dienstag 11		MIÉRCOLES / Mittwoch 12		JUEVES / Donnerstag 13		VIERNES / Freitag 14	
ESPAGUETI CARBONARA <i>Spaghetti Carbonara</i>		ENSALADA DE GARBANZOS <i>Kichererbsensalat</i>		BORRAJA CON PATATA <i>Borretsch mit Kartoffeln</i>		ARROZ CON VERDURAS <i>Reis mit Gemüse</i>		BROCOLI SALTEADO <i>sautierter Brokkoli</i>	
HUEVOS CON TOMATE Y JAMÓN Y ENSALADA <i>Hartgekochtes Ei mit Schinken, Tomaten</i>		MERLUZA EN SALSA Y ENSALADA <i>Fisch mit Salat</i>		TERNERA ESTOFADA CON HORTALIZAS <i>Geschmortes Rindfleisch mit Gemüse</i>		ATÚN CON TOMATE Y ENSALADA <i>Fisch mit Salat</i>		SAN JACOBO CON ENSALADA <i>Heiliger Jakob und Salat</i>	
FRUTA <i>Obst</i>		LACTEO <i>Milchprodukt</i>		FRUTA <i>Obst</i>		FRUTA <i>Obst</i>		FRUTA <i>Obst</i>	
de 3 a 8 años Kcal:593 Prot%:21 Lip %:29 HC%:50	de 9 a 12 años Kcal:771 Prot%:21 Lip %:29 HC%:50	de 3 a 8 años Kcal:595 Prot%:23 Lip %:30 HC%:47	de 9 a 12 años Kcal:774 Prot%:23 Lip %:30 HC%:47	de 3 a 8 años Kcal:579 Prot%:22 Lip %:28 HC%:50	de 9 a 12 años Kcal:753 Prot%:22 Lip %:28 HC%:50	de 3 a 8 años Kcal:596 Prot%:21 Lip %:26 HC%:53	de 9 a 12 años Kcal:775 Prot%:21 Lip %:26 HC%:53	de 3 a 8 años Kcal:589 Prot%:20 Lip %:31 HC%:49	de 9 a 12 años Kcal:766 Prot%:20 Lip %:31 HC%:49
LUNES / Montag 17		MARTES / Dienstag 18		MIÉRCOLES / Mittwoch 19		JUEVES / Donnerstag 20		VIERNES / Freitag 21	
LENTEJAS GUIADAS <i>Geschmorte Linsen</i>		FIDEUA CON COSTILLA <i>Fideua - Nudelpfanne</i>		ENSALADA DE ALUBIA		ACELGA CON JAMÓN		ARROZ CON TOMATE <i>Geschmorte Linsen</i>	
TORTILLA DE PATATA Y ENSALADA <i>Kartoffel-Omelette mit Salat</i>		ABADEJO RIOJANA <i>Fisch mit Salat</i>		POLLO ASADO CON CEBOLLA <i>Chilindron-Hähnchen mit Salat</i>		MERLUZA AL ORIO <i>Fisch mit Salat</i>		PIZZA Y ENSALADA <i>Pizza und Salat</i>	
FRUTA <i>Obst</i>		FRUTA <i>Obst</i>		FRUTA <i>Obst</i>		FRUTA <i>Obst</i>		LACTEO <i>Milchprodukt</i>	
de 3 a 8 años Kcal:581 Prot%:22 Lip %:29 HC%:49	de 9 a 12 años Kcal:755 Prot%:22 Lip %:29 HC%:49	de 3 a 8 años Kcal:602 Prot%:23 Lip %:29 HC%:48	de 9 a 12 años Kcal:783 Prot%:23 Lip %:29 HC%:48	de 3 a 8 años Kcal:588 Prot%:22 Lip %:28 HC%:50	de 9 a 12 años Kcal:764 Prot%:22 Lip %:28 HC%:50	de 3 a 8 años Kcal:576 Prot%:22 Lip %:27 HC%:51	de 9 a 12 años Kcal:749 Prot%:22 Lip %:27 HC%:51	de 3 a 8 años Kcal:608 Prot%:17 Lip %:29 HC%:54	de 9 a 12 años Kcal:790 Prot%:17 Lip %:29 HC%:54

http://www.cepmargaritasalas.com
Validación Nutricional por Asociación de Orlaquina Aragonesa Ním. Colegiada ARA0231

email: comedermargaritasalas@gmail.com
Tel: 975554095