

MENÚ OCTUBRE

MARTES / Dienstag 1		MIÉRCOLES / Mittwoch 2		JUEVES / Donnerstag 3		VIERNES / Freitag 4			
LENTEJAS CON HORTALIZAS <i>Geschmorte Linsen</i>		ACELGA CON JAMÓN <i>sautierter Mangold mit Schinken</i>		GARBANZOS CON VERDURAS <i>Kichererbsen mit Karotte</i>		MACARRONES CON ATÚN <i>Makkaroni mit Tomaten und Thunfisch</i>			
HALIBUT EMPANADO Y ENSALADA <i>Fisch mit Salat</i>		PAVO A LA NARANJA Y ENSALADA <i>Truthahn in Orange und Salat</i>		PALOMETA CON TOMATE Y ENSALADA <i>Fisch mit Salat</i>		HUEVOS SALSA VERDE Y ENSALADA <i>EIER IN GRÜNER SOÛE UND SALAT</i>			
LACTEO <i>Milchprodukt</i>		FRUTA <i>Obst</i>		FRUTA <i>Obst</i>		FRUTA <i>Obst</i>			
de 3 a 8 años Kcal:586 Prot%:21 Lip %:28 HC%:49	de 9 a 12 años Kcal:762 Prot%:23 Lip %:28 HC%:49	de 3 a 8 años Kcal:577 Prot%:21 Lip %:26 HC%:53	de 9 a 12 años Kcal:750 Prot%:21 Lip %:26 HC%:53	de 3 a 6 años Kcal:579 Prot%:23 Lip %:27 HC%:50	de 7 a 12 años Kcal:753 Prot%:23 Lip %:27 HC%:50	de 3 a 6 años Kcal:591 Prot%:22 Lip %:27 HC%:51	de 7 a 12 años Kcal:768 Prot%:22 Lip %:27 HC%:51		
LUNES / Montag 7		MARTES / Dienstag 8		MIÉRCOLES / Mittwoch 9		JUEVES / Donnerstag 10		VIERNES / Freitag 11	
BORRAJA CON PATATA <i>Borretsch mit Kartoffeln</i>		FIDEUA CON CALAMAR <i>FIDEUA MIT TINTENFISCH</i>		GUSANTES COLORADOS <i>geröstete Erbsen</i>		FESTIVO		FESTIVO	
ATUN A LA RIOJANA <i>Fisch mit Salat</i>		ALBONDIGAS AL CURRY Y ENSALADA <i>Fleischbällchen in Currysauce und Salat</i>		POLLOS ASADO CON CEBOLLA <i>GEBRATENES HÄHNCHEN MIT ZWIEBELN</i>		FESTIVO		FESTIVO	
FRUTA <i>Obst</i>		FRUTA <i>Obst</i>		POSTRE CASERO <i>Milchprodukt</i>		FESTIVO		FESTIVO	
de 3 a 8 años Kcal:578 Prot%:21 Lip %:26 HC%:53	de 9 a 12 años Kcal:751 Prot%:21 Lip %:26 HC%:53	de 3 a 8 años Kcal:596 Prot%:23 Lip %:29 HC%:48	de 9 a 12 años Kcal:775 Prot%:23 Lip %:29 HC%:48	de 3 a 8 años Kcal:606 Prot%:22 Lip %:31 HC%:47	de 9 a 12 años Kcal:788 Prot%:22 Lip %:31 HC%:47	FESTIVO		FESTIVO	
LUNES / Montag 14		MARTES / Dienstag 15		MIÉRCOLES / Mittwoch 16		JUEVES / Donnerstag 17		VIERNES / Freitag 18	
ARROZ CON TOMATE <i>Geschmorte Linsen</i>		ALUBIA PINTA CON ESPINACAS <i>weiße Bohne mit Spinat</i>		MACARRONES CON QUESO <i>Makkaroni und Käse</i>		LENTEJAS ESTOFADAS <i>Geschmorte Linsen</i>		JUDÍA VERDE CON PATATA <i>Grüne Bohnen</i>	
PAVO AL AJILLO Y ENSALADA <i>Knoblauchtruthahn und Salat</i>		MERLUZA EN SALSA DE PUERROS <i>Fisch mit Salat</i>		SOLOMILLO CON SETAS <i>Schweinefilet mit Pilzen</i>		TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA <i>Kartoffel-Omelette mit Salat</i>		ABADEJO CON ENSALADA <i>Fisch mit 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 %:27 HC%:52	de 9 a 12 años Kcal:771 Prot%:21 Lip %:27 HC%:52	de 3 a 8 años Kcal:581 Prot%:23 Lip %:26 HC%:51	de 9 a 12 años Kcal:755 Prot%:23 Lip %:26 HC%:51	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 6 años Kcal:593 Prot%:23 Lip %:27 HC%:50	de 7 a 12 años Kcal:771 Prot%:23 Lip %:27 HC%:50	de 3 a 6 años Kcal:576 Prot%:21 Lip %:27 HC%:52	de 7 a 12 años Kcal:749 Prot%:21 Lip %:27 HC%:52
LUNES / Montag 21		MARTES / Dienstag 22		MIÉRCOLES / Mittwoch 23		JUEVES / Donnerstag 24		VIERNES / Freitag 25	
ESPAGUETI CARBONARA <i>SPAGHETTI CARBONARA</i>		ACELGA REHOGADA <i>Gedünsteter Mangold</i>		ARROZ CON MARISCO <i>REIS MIT MEERESFRÜCHTEN</i>		BROCOLI CON PATATA <i>BROKKOLI MIT KARTOFFEL</i>		GARBANZOS CON ZANAHORIA <i>KICHERERBSEN MIT KAROTTE</i>	
HAMBURGUESA CON ENSALADA <i>BURGER MIT SALAT</i>		CALAMAR ENCEBOLLADO Y ENSALADA <i>Fisch mit Salat</i>		PECHUGA DE POLLO EN SALSA NARANJA <i>HÖHNCHENBRUST-ORANGEN-SAUCE</i>		HUEVOS CON JAMÓN Y TOMATE <i>Hartgekochtes Ei mit Schinken, Tomatensauce</i>		MERLUZA AL AJOARRIERO CON ENSALADA <i>Fisch mit 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:596 Prot%:24 Lip %:27 HC%:49	de 9 a 12 años Kcal:775 Prot%:24 Lip %:27 HC%:49	de 3 a 8 años Kcal:577 Prot%:21 Lip %:27 HC%:52	de 9 a 12 años Kcal:750 Prot%:21 Lip %:27 HC%:52	de 3 a 8 años Kcal:602 Prot%:23 Lip %:27 HC%:50	de 9 a 12 años Kcal:782 Prot%:23 Lip %:27 HC%:50	de 3 a 6 años Kcal:580 Prot%:21 Lip %:26 HC%:53	de 7 a 12 años Kcal:754 Prot%:21 Lip %:26 HC%:53	de 3 a 6 años Kcal:577 Prot%:22 Lip %:27 HC%:51	de 7 a 12 años Kcal:750 Prot%:22 Lip %:27 HC%:51
LUNES / Montag 28		MARTES / Dienstag 29		MIÉRCOLES / Mittwoch 30		JUEVES / Donnerstag 31			
LENTEJAS CON ARROZ <i>Linsen mit Reis</i>		JUDÍA VERDE CON PATATA <i>Grüne Bohnen</i>		ALUBIA BLANCA CON HORTALIZAS <i>Weisse Bohne mit Gemüse</i>		ARROZ CON POLLO <i>Huhn mit Reis</i>			
CARRILLERA GUISADA CON ENSALADA <i>Geschmorte Wange mit Salat</i>		ABADEJO EN SALSA HORTALIZAS <i>Fisch mit Salat</i>		LOMO EN SALSA CON ENSALADA <i>Lende in Soße mit Salat</i>		BACALAO A LA BILBAINA <i>Fisch mit Salat</i>			
FRUTA <i>Obst</i>		LACTEO <i>Milchprodukt</i>		FRUTA <i>Obst</i>		FRUTA <i>Obst</i>			
de 3 a 8 años Kcal:585 Prot%:24 Lip %:28 HC%:48	de 9 a 12 años Kcal:760 Prot%:24 Lip %:28 HC%:48	de 3 a 8 años Kcal:575 Prot%:22 Lip %:28 HC%:50	de 9 a 12 años Kcal:748 Prot%:22 Lip %:28 HC%:50	de 3 a 8 años Kcal:583 Prot%:23 Lip %:27 HC%:50	de 9 a 12 años Kcal:758 Prot%:23 Lip %:27 HC%:50	de 3 a 6 años Kcal:598 Prot%:23 Lip %:28 HC%:49	de 7 a 12 años Kcal:777 Prot%:23 Lip %:28 HC%:49		

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

http://www.ceimargaritasalas.catedu.es
 Valoriación Nutricional por Asociación de Celiaquía Aragonesa Núm Colegiada ARPA00231

email: comedormargaritasalas@gmail.com

Tel. 976554095

ARPA
MARGARITA SALAS