

MENÚ FEBRERO

LUNES / Montag 5		MARTES / Dienstag 6		MIÉRCOLES / Mittwoch 7		JUEVES / Donnerstag 8		VIERNES / Freitag 9	
LENTEJAS CON HORTALIZAS <i>Linsen mit Gemüse</i>		FIDEUA CON MARISCO <i>Fideua - Fisch</i>		JUDÍA VERDE CON PATATA <i>grüne Bohne mit Kartoffel</i>		ARROZ CON TOMATE <i>Reis mit Tomaten</i>		BORRAJA CON PATATA <i>Borretsch mit Kartoffeln</i>	
PAVO AL PIMENTÓN Y ENSALADA <i>Truthahn mit Paprika und Salat</i>		ATÚN ENCEBOLLADO CON ENSALADA <i>Fisch mit salat</i>		TORTILLA CON JAMÓN Y ENSALADA <i>Omelett mit Schinken und Salat</i>		MERLUZA CON MAYONESA Y ENSALADA <i>Fisch mit salat</i>		LASANA DE CARNE CASERA <i>Fleischlasagne mit Salat</i>	
FRUTA <i>Obst</i>		FRUTA <i>Obst</i>		FRUTA <i>Obst</i>		LACTEO <i>Milchprodukt</i>		FRUTA <i>Obst</i>	
de 3 a 8 años Kcal:586 Prot%:24 Lip %:25 HC%:51	de 9 a 12 años Kcal:762 Prot%:24 Lip %:25 HC%:51	de 3 a 8 años Kcal:593 Prot%:22 Lip %:28 HC%:50	de 9 a 12 años Kcal:771 Prot%:22 Lip %:28 HC%:50	de 3 a 8 años Kcal:579 Prot%:21 Lip %:27 HC%:52	de 9 a 12 años Kcal:753 Prot%:21 Lip %:27 HC%:52	de 3 a 8 años Kcal:602 Prot%:21 Lip %:29 HC%:50	de 9 a 12 años Kcal:783 Prot%:21 Lip %:29 HC%:50	de 3 a 8 años Kcal:597 Prot%:21 Lip %:28 HC%:51	de 9 a 12 años Kcal:776 Prot%:21 Lip %:28 HC%:51
LUNES / Montag 12		MARTES / Dienstag 13		MIÉRCOLES / Mittwoch 14		JUEVES / Donnerstag 15		VIERNES / Freitag 16	
MACARRONES CON ATÚN <i>Paste mit THUNFISCH</i>		GARBANZOS CON HUEVO DURO <i>Kichererbsen mit hartgekochtem Ei</i>		ACELGA CON PATATA REHOGADA <i>Gedünsteter Mangold</i>		ALUBÍA BLANCA <i>weiße Bohne</i>		ARROZ CON VERDURAS <i>Reis mit Gemüse</i>	
HUEVOS CON CEBOLLA Y TOMATE GRATINADOS Y ENSALADA		ABADEJO A LA GALLEGA Y ENSALADA <i>Fisch mit salat</i>		POLLO ASADO CON CEBOLLA <i>Brathähnchen mit Zwiebeln</i>		GALLO EMPANADO Y ENSALADA <i>Fisch mit salat</i>		SAN JACOBO Y ENSALADA <i>Heiliger Jakob mit Salat</i>	
FRUTA <i>Obst</i>		FRUTA <i>Obst</i>		FRUTA <i>Obst</i>		LACTEO <i>Milchprodukt</i>		FRUTA <i>Obst</i>	
de 3 a 8 años Kcal:606 Prot%:23 Lip %:26 HC%:51	de 9 a 12 años Kcal:788 Prot%:23 Lip %:26 HC%:51	de 3 a 8 años Kcal:603 Prot%:24 Lip %:26 HC%:50	de 9 a 12 años Kcal:784 Prot%:24 Lip %:26 HC%:50	de 3 a 8 años Kcal:584 Prot%:23 Lip %:24 HC%:53	de 9 a 12 años Kcal:759 Prot%:23 Lip %:24 HC%:53	de 3 a 8 años Kcal:580 Prot%:23 Lip %:27 HC%:50	de 9 a 12 años Kcal:754 Prot%:23 Lip %:27 HC%:50	de 3 a 8 años Kcal:605 Prot%:24 Lip %:27 HC%:49	de 9 a 12 años Kcal:784 Prot%:24 Lip %:27 HC%:49
LUNES / Montag 19		MARTES / Dienstag 20		MIÉRCOLES / Mittwoch 21		JUEVES / Donnerstag 22		VIERNES / Freitag 23	
BORRAJA CON PATATA <i>Borretsch mit Kartoffeln</i>		ESPAGUETIS CARBONARA <i>Spaghetti Carbonara</i>		LENTEJA CON ZANAHORIA <i>Linsen mit Gemüse</i>		BROCOLI CON JAMÓN <i>Brokkoli mit Schinken</i>		ARROZ CON POLLO <i>Huhn mit Reis</i>	
PAVO EN SALSA DE MANZANA Y ENSALADA		MERLUZA Y ENSALADA <i>Fisch mit salat</i>		PECHUGA POLLO CON SALSA DE PIQUILLOS Y ENSALADA		ANILLAS DE CALAMAR ENSALADA <i>Fisch mit salat</i>		TORTILLA DE PATATA Y ENSALADA <i>Kartoffel-Omelette mit Salat</i>	
FRUTA <i>Obst</i>		FRUTA <i>Obst</i>		FRUTA <i>Obst</i>		POSTRE CASERO <i>Milchprodukt</i>		FRUTA <i>Obst</i>	
de 3 a 8 años Kcal:581 Prot%:23 Lip %:25 HC%:52	de 9 a 12 años Kcal:755 Prot%:23 Lip %:25 HC%:52	de 3 a 8 años Kcal:590 Prot%:22 Lip %:26 HC%:51	de 9 a 12 años Kcal:767 Prot%:22 Lip %:26 HC%:51	de 3 a 8 años Kcal:588 Prot%:24 Lip %:24 HC%:52	de 9 a 12 años Kcal:764 Prot%:24 Lip %:24 HC%:52	de 3 a 8 años Kcal:589 Prot%:22 Lip %:30 HC%:48	de 9 a 12 años Kcal:766 Prot%:22 Lip %:30 HC%:48	de 3 a 8 años Kcal:601 Prot%:26 Lip %:26 HC%:48	de 9 a 12 años Kcal:781 Prot%:26 Lip %:26 HC%:48
LUNES / Montag 26		MARTES / Dienstag 27		MIÉRCOLES / Mittwoch 28		JUEVES / Donnerstag 29			
GUISANTES EN SALSA "COLORAO" <i>geröstete Erbsen</i>		ACELGA CON PATATA REHOGADA <i>Gedünsteter Mangold</i>		GARBANZOS CON ARROZ <i>Kichererbsen mit Reis</i>		ARROZ CON CALAMAR <i>Reis mit Tintenfisch</i>			
PASTEL DE POLLO (pollo, zanahoria, queso, huevina)		GALLO EMPANADO Y ENSALADA <i>Fisch mit salat</i>		ALBONDIGAS EN SALSA DE CURRY		MERLUZA AL HORNO MAYONESA Y ENSALADA <i>Fisch mit salat</i>			
FRUTA <i>Obst</i>		FRUTA <i>Obst</i>		FRUTA <i>Obst</i>		LACTEO <i>Milchprodukt</i>			
de 3 a 8 años Kcal:589 Prot%:23 Lip %:27 HC%:50	de 9 a 12 años Kcal:766 Prot%:23 Lip %:27 HC%:50	de 3 a 8 años Kcal:579 Prot%:21 Lip %:28 HC%:51	de 9 a 12 años Kcal:753 Prot%:21 Lip %:28 HC%:51	de 3 a 8 años Kcal:593 Prot%:24 Lip %:28 HC%:48	de 9 a 12 años Kcal:771 Prot%:24 Lip %:28 HC%:48	de 3 a 8 años Kcal:599 Prot%:23 Lip %:27 HC%:50	de 9 a 12 años Kcal:750 Prot%:23 Lip %:27 HC%:50		

http://www.colpimarparlasas.cedeu.as
Valeración Nutricional por Asociación de Colpimar Angonasa Nim Colpimar ARP00231

email: comedimargaritasas@gmail.com

Tel. 976554095