

ESSENSPLAN DEUTSCHE SCHULE VALENCIA
VOM 14. BIS 30. APRIL 2010

OSTERFERIEN VOM 1. BIS 12. APRIL						
					MITTLERER NÄHRWERT	
12.04.10	Montag	FEIERTAG "SAN VICENTE FERRER"				
13.04.10	Dienstag	"PÄDAGOGISCHER TAG"			Energia:	894,64 Kcalorías
14.04.10	Mittwoch	Linsen mit Gemüse	Fischmedaillons á la Romana mit Schmorkartoffeln	Obst	Proteínas:	52,67 g
15.04.10	Donnerstag	Makkaroni-Auflauf mit Tomate	Fleischeintopf mit Gemüse	Melone/Joghurt	Carbohidratos:	98,62 g
16.04.10	Freitag	Reis aus dem Ofen	Wurststeller	Eis/Obst	Lípidos:	34,41 g
					Calcio:	263,66 mg
					Hierro:	8,87 mg
					Vitamina C:	81,58 mg
					Colesterol:	123,00 mg
					Fibra	12,39
19.04.10	Montag	Nudelsuppe	Paniertes Fischfilet	Obst	Energia:	829,81 Kcalorías
20.04.10	Dienstag	Tortellini mit Tomate	Fleischragout in Soße	Obst/Joghurt	Proteínas:	51,85 g
21.04.10	Mittwoch	Zucchinipüree	Huhn aus dem Ofen im Saft	Obst	Carbohidratos:	88,57 g
22.04.10	Donnerstag	Kichererbseneintopf mit Gemüse	Grillwurst aus dem Ofen mit Kartoffeln	Obst/ Milchspeisen	Lípidos:	31,90 g
23.04.10	Freitag	Nudelpfanne	"San Jacobo"	Erdbeeren mit Orangensaft	Calcio:	211,43 mg
					Hierro:	7,75 mg
					Vitamina C:	62,78 mg
					Colesterol:	161,04 mg
					Fibra	10,53,71
26.04.10	Montag	Reis á la Cubana	Schinkenomelett	Obst/ Milchspeisen	Energia:	830,88 Kcalorías
27.04.10	Dienstag	Linseneintopf	Fischfilet aus dem Ofen mit Tomate	Obst	Proteínas:	44,16 g
28.04.10	Mittwoch	Gemüsepüree	Schnitzel aus dem Ofen mit Bratkartoffeln	Obst/ Milchspeisen	Carbohidratos:	96,05 g
29.04.10	Donnerstag	Eintopf "Valenciano"	Hackklößchen Gärtnerinnenart	Obst	Lípidos:	32,05 g
30.04.10	Freitag	Cannelloni mit Gemüse und Béchamelsoße	"Nuggets" mit Pommes und Ketchup	Obst/ Milchspeisen	Calcio:	288,91 mg
					Hierro:	8,79 mg
					Vitamina C:	80,20 mg
					Colesterol:	202,52 mg
					Fibra	13,26 g

SALAT: TÄGLICH.

Die Menüs für den Monat April wurden von der Ernährungswissenschaftlerin Dr. Eraci Drehmer Rieger zusammengestellt und ausgewertet.