

ESSENSPLAN DER DEUTSCHEN SCHULE VALENCIA

vom 3. bis 26. Februar 2010

				Valor Nutritivo Medio		
01.02.10	Montag	PÄDAGOGISCHER TAG		Energia:	799,45 Kcalorías	
02.02.10	Dienstag	ELTERNSPRECHTAG		Proteínas:	44,75 g	
03.02.10	Mittwoch	Suppe "Juliana"	Gebackene "Hamburger" mit Käse	Carbohidratos:	80,14 g	
04.02.10	Donnerstag	Gemüsepüree	Rindfleischtopf	Lípidos:	35,01g	
05.02.10	Freitag	Reis aus dem Ofen	Wurstteller	Calcio:	302,87 mg	
				Eisen:	7,17 mg	
				Vitamina C:	98,35 mg	
				Colesterol:	82,99 mg	
				Fibra	11,86 g	
08.02.10	Montag	Tortellini mit Tomate	Omelette mit Thunfisch	Obst/Joghurt	Energia:	806,82 Kcalorías
09.02.10	Dienstag	Linseneintopf	Hackklößchen mit Tomatensoße und Zwiebeln	Obst	Proteínas:	42,54 g
10.02.10	Mittwoch	Nudelsuppe	Gebackene Schnitzel mit sautiertem Gemüse	Obst/Milchsp.	Carbohidratos:	79,27 g
11.02.10	Donnerstag	Gemüseintopf mit Tomate	Brathuhn mit Zitrone und Pommes	Obst	Lípidos:	36,70 g
12.02.10	Freitag	Reis mit Brühe	"Panga" (Fisch) aus dem Ofen, Gemüse	Obstsalat/	Calcio:	164,61 mg
				Eisen:	8,03 mg	
				Vitamina C:	61,92 mg	
				Colesterol:	201,22 mg	
				Fibra	11,15 g	
15.02.10	Montag	Ravioli mit Spinat	Hähnchenbrustfilet mit Soße	Obst	Energia:	833,26 Kcalorías
16.02.10	Dienstag	Kichererbsen mit Gemüse	Stockfisch aus dem Ofen mit Tomate und Zwiebel.	Obst/ Milchspeisen	Proteínas:	48,67 g
17.02.10	Mittwoch	Eintopf mit Nudeln	Wurst mit Tomate	Obst	Carbohidratos:	108,92 g
18.02.10	Donnerstag	Nudelgratin	Schnitzel mit Ratatouille (Gemüse)	Ananas/Joghurt	Lípidos:	25,32 g
19.02.10	Freitag	Kartoffeln á la Riojana	Hühnchenkeulen aus dem Ofen im Saft	Obst/Milchsp.	Calcio:	187,00 mg
				Eisen:	9,39 mg	
				Vitamina C:	45,92 mg	
				Colesterol:	79,32 mg	
				Fibra	14,45 g	
22.02.10	Montag	Reis mit Tomate	Hackklößchen Gärtnerinnenart	Obst	Energia:	761,22 Kcalorías
23.02.10	Dienstag	Cannelloni mit Gemüse und Béchamelsoße	Hähnchenbrustfilet-Ragout mit Soße	Obst/ Milchspeisen	Proteínas:	38,23 g
24.02.10	Mittwoch	Gemüsepüree	Schnitzel aus dem Ofen mit Bratkartoffeln	Obst	Carbohidratos:	88,87 g
25.02.10	Donnerstag	Linsen "Castellana"	Paniertes Fischfilet	Pfirsich im Saft/Joghurt	Lípidos:	25,26 g
26.02.10	Freitag	Gemüseintopf "Valenciano"	Rindfleischtopf	Eis/Obst	Calcio:	221,34 mg
				Eisen:	6,011 mg	
				Vitamina C:	63,40 mg	
				Colesterol:	89,49 mg	
				Fibra	10,26	

SALATE: TÄGLICH.

Die Menüs im Monat Februar wurden von der Ernährungswissenschaftlerin Dr. Eraci Drehmer Rieger zusammengestellt und ausgewertet.