

# ESSENSPLAN DEUTSCHE SCHULE VALENCIA

1. bis 25. Juni 2010

					Mittlerer Nährwert		
31.05.10	Montag	Reis mit Gemüse	“Nuggets” mit Ketchup und Pommes	Obst/Joghurt	Energia:	859,83 Kcalorías	
01.06.10	Dienstag	Gemüsepüree	Schnitzel in Soße	Obst	Proteínas:	55,55 g	
02.06.10	Mittwoch	Suppe mit Sternchennudeln	Gegrillte Hühnchenkeulen mit Gemüse	Obst/Joghurt	Carbohidratos:	98,16 g	
03.06.10	Donnerstag	Linseneintopf	Fischfilet á la Romana	Obst	Lípidos:	29,51g	
04.06.10	Freitag	Reis aus dem Ofen	Schinken und Käse mit Tomate	Milchspeisen/ Obst	Calcio:	184,07 mg	
					Eisen:	8,01 mg	
					Vitamina C:	68,26 mg	
					Colesterol:	111,72 mg	
					Fibra	12,55 g	
07.06.10	Montag	Nudelsuppe	Seehecht in Soße mit Gemüse	Obst/Joghurt	Energia:	850,89 Kcalorías	
08.06.10	Dienstag	Salzkartoffeln mit Gemüse	“San Jacobo”	Obst	Proteínas:	46,06 g	
09.06.10	Mittwoch	Reis mit Tomate	Hühnchenbrust in Soße	Obst/Milchsp.	Carbohidratos:	106,84 g	
10.06.10	Donnerstag	Makkaroni-Gratin	Rindfleischintopf	Obst	Lípidos:	26,69 g	
11.06.10	Freitag	Kichererbsen mit Gemüse	Hamburger in Soße Gärtnerinnenart	Obstsalat/ Milchspeisen	Calcio:	208,71 mg	
					Eisen:	8,03 mg	
					Vitamina C:	51 mg	
					Colesterol:	95,36 mg	
					Fibra	11,96 g	
14.06.10	Montag	Eintopf “Valenciano”	Calamares á la Romana	Obst/Milchsp.	Energia:	834,58 Kcalorías	
15.06.10	Dienstag	Reis mit Gemüse	Schweineschnitzel in Soße	Obst	Proteínas:	51,87 g	
16.06.10	Mittwoch	Spaghetti mit Tomate	„Bacalao“ aus dem Ofen mit Gemüse	Fruta/Natilla	Carbohidratos:	98,93 g	
17.06.10	Donnerstag	Linseneintopf	Würstchen mit Pommes	Ananas/ Joghurt	Lípidos:	28,19 g	
18.06.10	Freitag	Nudelpfanne	Wurstteller	Obst/Milchsp.	Calcio:	274,20 mg	
					Eisen:	7,65 mg	
					Vitamina C:	69,75,11 mg	
					Colesterol:	174,80 mg	
					Fibra	11,06 g	
21.06.10	Montag	Tortellini mit Tomate	Kroketten mit Schinken	Obst/Pudding	Energia:	842,99 Kcalorías	
22.06.10	Dienstag	Kartoffeln á la Riojana	Hühnchenkeulen aus dem Ofen	Obst	Proteínas:	51,53 g	
23.06.10	Mittwoch	Linsen mit Gemüse	Seehechtfilet á la Romana	Obst/Milchsp.	Carbohidratos:	100,72 g	
24.06.10	Donnerstag	Reis in Brühe	Fleischklößchen in Soße Gärtnerinnenart	Melone/Eis	Lípidos:	28,41 g	
25.06.10	Freitag	<b>LETZTER SCHULTAG</b>				Calcio:	214,93 mg
					Eisen:	8,28 mg	
					Vitamina C:	68,99 mg	
					Colesterol:	135,91 mg	
					Fibra	11,65	

SALAT: TÄGLICH.

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