

ESSENSPLAN DEUTSCHE SCHULE VALENCIA

vom 1. bis 31. März 2010

					Mittlere Nährwerte	
01.03.10	Montag	Nudelsuppe	“San Jacobo” (panierter Schinken und Käse)	Milchspeisen/ Obst	Energia:	922,80 Kcalorías
02.03.10	Dienstag	Linsen mit Gemüse	Fischfilet aus dem Ofen mit Soße und Gemüse	Obst	Proteínas:	51,16 g
03.03.10	Mittwoch	Weißer Reis mit Tomate	Hackklößchen Gärtnerinnenart	Obst/Milchsp.	Carbohidratos:	110,27 g
04.03.10	Donnerstag	Gemüsepüree	Hühnchenkeulen aus dem Ofen mit Pommes	Obst	Lípidos:	33,65g
05.03.10	Freitag	Nudelpfanne	Wurst- und Käseteller	Obst/Milchsp.	Calcio:	278,53 mg
					Eisen:	7,51 mg
					Vitamina C:	43,02 mg
					Colesterol:	127,29 mg
					Fibra	10,88 g
08.03.10	Montag	Gratinierte Makkaroni aus dem Ofen mit Tomate	Gebackene Schnitzel mit gedünstetem Gemüse	Obst	Energia:	781,61 Kcalorías
09.03.10	Dienstag	Kichererbseneintopf mit Spinat	Hamburger mit Pommes	Obst/ Milchspeisen	Proteínas:	50,48 g
10.03.10	Mittwoch	Eintopf	Paniertes Seehechtfilet	Obst	Carbohidratos:	89,07 g
11.03.10	Donnerstag	Eintopf “Valenciano”	Huhn aus dem Ofen in Soße	Obst/Milchsp.	Lípidos:	26,99 g
12.03.10	Freitag	Reis aus dem Ofen	Frühlingsrollen mit Schinken und Käse	Obstsalat/Eis	Calcio:	284,05 mg
					Eisen:	7,65 mg
					Vitamina C:	44,34 mg
					Colesterol:	123,14 mg
					Fibra	11,10 g
“FALLAS”-FERIEN VOM 15. BIS 19. MÄRZ						
22.03.10	Montag	Tortellini mit Tomate	Calamares mit Ketchup	Obst	Energia:	850,18 Kcalorías
23.03.10	Dienstag	Reis mit Schweinefleisch	Französisches Omelette	Obst/Joghurt	Proteínas:	43,39 g
24.03.10	Mittwoch	Spaghetti á la Carbonara	Fischmedaillons á la Romana mit Erbsen und Möhren	Obst	Carbohidratos:	85,57 g
25.03.10	Donnerstag	Linsen mit Reis	Wurst aus dem Ofen mit Tomate und Pommes	Melocotón en almíbar/ Yogur	Lípidos:	39,43 g
26.03.10	Freitag	Zucchini-püree	Hühnchenbrust-Ragout mit Gemüsesoße	Eis/Obst	Calcio:	250,14 mg
					Eisen:	7,07 mg
					Vitamina C:	67,53 mg
					Colesterol:	183,60 mg
					Fibra	8,44
29.03.10	Montag	Spaghetti á la Bolognese	Schinkenomelette	Obst	Energia:	702,59 Kcalorías
30.03.10	Dienstag	Eintopf mit weißen Bohnen	“Frankfurter mit Pommes”	Obst/Joghurt	Proteínas:	39,73 g
31.03.10	Mittwoch	Reis mit Mangold	Fischfilet aus dem Ofen mit Soße	Obst/Milchsp.	Carbohidratos:	73,08 g
					Lípidos:	29,49 g
					Calcio:	208,24 mg
					Eisen:	6,04 mg
					Vitamina C:	58,07 mg
					Colesterol:	177,59 mg
					Fibra	7,71

SALATE: TÄGLICH.

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