

ESSENSPLAN DEUTSCHE SCHULE VALENCIA VOM 2 BIS 30. NOVEMBER 2009

					Valor Nutritivo Medio	
02.11.09	Montag	Tortellini mit Tomatensoße	Kroketten mit Salat	Obst/Milchsp.	Energia:	1263 Kcalorías
03.11.09	Dienstag	Gemüse Eintopf	Nuggets mit Salat	Kaki/ Pudding	Proteínas:	58,34g
04.11.09	Mittwoch	Spaghetti á la Bolognese	Käseomelett mit Salat	Obst/Milchsp	Carbohidratos:	138,07 g
05.11.09	Donnerstag	Linsen mit Gemüse	Wurst mit Tomate und Pommes	Obst/Milchsp	Lípidos:	56,04 g
06.11.09	Freitag	Reis aus dem Ofen	Wurstteller mit Salat	Eis/Obst	Calcio:	382,85 mg
					Hierro:	10,64 mg
					Vitamina C:	83,62 mg
					Colesterol:	122,94 mg
09.11.09	Montag	Cannelloni mit Hackfleisch	Großer Salatteller	Obst/Joghurt	Energia:	1459 Kcalorías
10.11.09	Dienstag	Nudelsuppe	Hähnchenkeulen aus dem Ofen mit Gemüse	Obst/Milchsp	Proteínas:	84,18 g
11.11.09	Mittwoch	Reis á la Cubana	Fleischklößchen Gärtnerinnenart	Pflaumen/Milchsp.	Carbohidratos:	179,71 g
12.11.09	Donnerstag	Kichererbseneintopf mit Spinat	Sanjocobo mit Salat	Obst/Pudding	Lípidos:	48,96 g
13.11.09	Freitag	Nudelpfanne	Kroketten mit Salat	Obstsalat/Milchsp.	Calcio:	470,58 mg
					Hierro:	18,80 mg
					Vitamina C:	92,75 mg
					Colesterol:	371,45 mg
16.11.09	Montag	Kartoffeleintopf mit Rippchen	Calamares á la Romana mit Salat	Obst/Milchsp	Energia:	1419 Kcalorías
17.11.09	Dienstag	Gemüse Eintopf	Hamburger mit Pommes	Obst/Pudding	Proteínas:	69,08 g
18.11.09	Mittwoch	Spaghetti á la Carbonara	Schinkenomelett mit Salat	Obst/Joghurt	Carbohidratos:	146,09 g
19.11.09	Donnerstag	Gemüse püree	Nuggets mit Salat	Ananas/Milchspeisen	Lípidos:	64,91 g
20.11.09	Freitag	Reis aus dem Ofen	Wurstteller mit Salat	Eis/Obst	Calcio:	425,75 mg
					Hierro:	12,73 mg
					Vitamina C:	92,77 mg
					Colesterol:	371,45 mg
23.11.09	Montag	Zucchinicreme	Panierte Hühnchenbrust mit Salat	Obst/Milchsp	Energia:	1284 Kcalorías
24.11.09	Dienstag	Nudelsuppe	Seehechtfilet mit Pommes	Obst/Wackelpudding	Proteínas:	55,29 g
25.11.09	Mittwoch	Linsen mit Gemüse	Wurst mit Tomate und Salat	Pudding/Kaki	Carbohidratos:	148,83 g
26.11.09	Donnerstag	Gemüse püree	Hackklößchen Gärtnerinnenart	Milchsp./Obst	Lípidos:	55,58 g
27.11.09	Freitag	Reis á la Cubana	Sanjacob mit Salat	Eis/Obst	Calcio:	287,43 mg
30.11.09	Montag	Kartoffeleintopf á la Riojana	Kroketten mit Salat	Obst/Milchsp	Hierro:	9,82 mg
					Vitamina C:	103,43 mg
					Colesterol:	122,12 mg



November ist der Monat der Kakis. Der Gehalt der Kakis hängt von der Zubereitungsart ab, aber allen gemeinsam ist ihr hoher Wassergehalt. Sie liefert auch ein hohes Maß an Fructose und Glucose und wenig Fette und Proteine, weshalb ihr Kaloriengehalt verglichen mit anderen Früchten sehr hoch ist. Hinsichtlich des Gehaltes an Ballaststoffen beinhalten die Kakis leicht lösliches Pektin in moderater Menge.

Die Gerichte im Monat November wurden von der Ernährungswissenschaftlerin Eraci Drehmer zusammengestellt und ausgewertet.