

Menü vom 01. bis 21. Dezember 2011

					Valor Nutritivo Medio		
01.12.11	Donnerstag	Reispfanne im Ofen	Hamburger (Pute) mit Pommes frites	Obst	Energía: Proteínas: Carbohidratos: Lípidos: Calcio: Hierro: Vitamina C: Colesterol: Fibra:	1245,87 Kcalorias 68,81 g 144,42 g 46,91g 228,94mg 14,14 mg 64,48 mg 171,99 mg 14,03 g	
02.12.11	Freitag	Überbackene Nudeln	Hähnchengeschnetzeltes in Soße	Obst/Joghurt			
05.12.11	Montag	Tortellini mit Tomate	Hackfleischbällchen "Gärtnerin" Art	Obst	Energía: Proteínas: Carbohidratos: Lípidos: Calcio: Hierro: Vitamina C: Colesterol: Fibra:	1087,49 Kcalorias 73,41 g 141,49 g 28,33 g 225,86 mg 11,75 g 22,98 mg 245,88 mg 11,50 g	
06.12.11	Dienstag	DIA DE LA CONSTITUCIÓN					
07.12.11	Mittwoch	Kraftbrühe mit Suppennudeln	Panierte Hühnerbrustfilet	Natilla/ Obst			
08.12.11	Donnerstag	Inmaculada Concepción - Brückentag					
09.12.11	Freitag						
12.12.11	Montag	Spaghetti "a la Carbonara"	Käseomelette	Obst	Energía: Proteínas: Carbohidratos: Lípidos: Calcio: Hierro: Vitamina C: Colesterol: Fibra:	1016,13 Kcalorias 59,24 g 113,13 g 39,10 g 381,36 mg 10,76 mg 56,62 mg 212,17 mg 12,32 g	
13.12.11	Dienstag	Kartoffeln "a lo pobre" (frittiert)	Schweinefleisch in Champignonsoße	Obst / Milchprodukt			
14.12.11	Mittwoch	Reis mit Tomatensoße	Hähnchenschenkel im Ofen	Obst			
15.12.11	Donnerstag	Linseneintopf	Paniertes Fischfilet (Pangasius)	Ananas / Joghurt			
16.12.11	Freitag	Paella - Reis	Aufschnitt-Mix	Obst / Eis			
19.12.11	Montag	Nudelsuppe	"Longanizas" mit Brot und Pommes frites	Obst/ Joghurt	Energía: Proteínas: Carbohidratos: Lípidos: Calcio: Hierro: Vitamina C: Colesterol: Fibra:	1180,45 Kcalorias 62,41 g 130,86g 48,59 g 344,32 mg 11,50 mg 89,34 mg 122,50 g 14,88 g	
20.12.11	Dienstag	Zucchinicremesuppe	"San Jacobos"- Schinken mit Käse paniert	Obst			
21.12.11	Mittwoch	Nudeln mit Tomatensoße	Kabeljaugericht vom Ofen	Ananas			
22.12.11	Donnerstag	Weihnachtsferien vom 23.12.2011 bis 06.01.2012					
23.12.11	Freitag						



Salat: täglich

Nachtsch(wahlweise): Pudding, Joghurt, Banane, Orange, Birne, Apfel, Ananas



Die Menüvorschläge für die Deutsche Schule Valencia wurden durch die Ernährungswissenschaftlerin Eraci Drehmer geprüft und ausgewertet.