

Menü vom 09. bis 31. Januar 2012

					Valor Nutritivo Medio	
09.01.12	Montag	Nudelsuppe	"Nuggets" mit Salat	Obst	Energía: 873,87 Kcalorías Proteínas: 55,61 g Carbohidratos: 96,02 g Lípidos: 31,85 g Calcio: 284,84 mg Hierro: 9,04 mg Vitamina C: 59,64 mg Colesterol: 203,54 mg Fibra 12,29 g	
10.01.12	Dienstag	Linsen mit Gemüse	Schweinefleisch mit Soße und Erbsen	Obst/Michspese		
11.01.12	Mittwoch	Überbackene Nudeln mit Tomaten und Käse	Fischfilet vom Ofen mit Kartoffeln	Obst		
12.01.12	Donnerstag	Kartoffel-Gemüse-Eintopf	Thunfischortilla	Obst/ Milchspeise		
13.01.12	Freitag	Reispfanne im Ofen	Aufschnitt-Mix	Obst/Yogurt		
16.01.12	Montag	Tortellinis mit Tomate	Hackfleischbällchen "GärtnerinArt"	Obst	Energía: 964,45 Kcalorías Proteínas: 58,44 g Carbohidratos: 105,40 g Lípidos: 36,52 g Calcio: 227,02 mg Hierro: 8,57 g Vitamina C: 45,56 mg Colesterol: 176,61 mg Fibra 9,25 g	
17.01.12	Dienstag	Kraftbrühe mit Suppennudeln	Panierte Hühnerbrustfilets	Obst/ Milchspeise		
18.01.12	Mittwoch	Kichererbseneintopf	Würstchen "Longaniza" im Ofen	Pudding/Obst		
19.01.12	Donnerstag	Reis mit Tomate	Ofenhuhn	Obstsalat/ Milchspeise		
20.01.12	Freitag	Canelonis mit Bechamelsoße	Seehechtfilet mit Soße und Pommes frites			
23.01.12	Montag	Spaghetti "a la Carbonara"	Schweinefleisch mit Champignonsoße	Obst	Energía: 1069,51 Kcalorías Proteínas: 54,57 g Carbohidratos: 76,4 g Lípidos: 62,64 g Calcio: 426,27 mg Hierro: 7,02 mg Vitamina C: 56,57 mg Colesterol: 330,43 mg Fibra 8,17 g	
24.01.12	Dienstag	Kartoffeln mit Rippchen	"Sanjacobo" Schinken und Käse paniert überbacken	Obst/ Milchspeise		
25.01.12	Mittwoch	Gemüsesuppe	Hamburger mit Pommes frites	Obst		
26.01.12	Donnerstag	Linseneintopf	Paniertes Fischfilet	Ananas/ Yoghurt		
27.01.12	Freitag	"Fiderua" Nudelpaella	Aufschnitt-Mix	Obst/Eis		
30.01.12	Montag	Pädagogischer Tag				
31.01.12	Dienstag	Elternsprechtage				

Salat: täglich