

**Menü  
vom 03. bis zum 28. Oktober 2011**

					Valor Nutritivo Medio	
03.10.11	Montag	Gemüsecremesuppe mit Kartoffel	Hähnchen-Nuggets mit Salat	Obst	<b>Energía:</b> <b>Proteínas:</b> <b>Carbohidratos:</b> <b>Lípidos:</b> <b>Calcio:</b> <b>Hierro:</b> <b>Vitamina C:</b> <b>Colesterol:</b> <b>Fibra</b>	<b>931,17Kcalorías</b> <b>50,88 g</b> <b>107,94 g</b> <b>35,70 g</b> <b>279,86 mg</b> <b>9,75 mg</b> <b>59,57 mg</b> <b>98,59 mg</b> <b>12,05 g</b>
04.10.11	Dienstag	Reissuppe	Fischfilet mit Erbsengemüse	Obst/Joghurt		
05.10.11	Mittwoch	Spaghetti	Schweinelende in Soße	Obst		
06.10.11	Donnerstag	Linseneintopf mit Gemüse	Schinken-Kroketten	Obst/ Milchspeise		
07.10.11	Freitag	Reispfanne im Ofen gebacken	Aufschnitt-Mix	Obst/Joghurt		
10.10.11	Montag	Tortellini auf italienische Art	Sanjacobo (Schinken mit Käse paniert)	Obst	<b>Energía:</b> <b>Proteínas:</b> <b>Carbohidratos:</b> <b>Lípidos:</b> <b>Calcio:</b> <b>Hierro:</b> <b>Vitamina C:</b> <b>Colesterol:</b> <b>Fibra</b>	<b>882,22 Kcalorías</b> <b>45,53 g</b> <b>123,91 g</b> <b>25,61 g</b> <b>268,08 mg</b> <b>7,49 g</b> <b>25,26 mg</b> <b>109,20 mg</b> <b>11,69g</b>
11.10.11	Dienstag	Kraftbrühe	Hackbällchen Gärtnerinnenart	Pudding/ Obst		
12.10.11	Mittwoch	<b>“Día de la Hispanidad”</b>				
13.10.11	Donnerstag	Reis mit Gemüse	Hähnchengeschnetzeltes in Soße	Obst		
14.10.11	Freitag	Spiralnudeln mit Tomatensoße und Käse	Paniertes Seehechtfilet	Obstsalat/ Eis		
17.10.11	Montag	Gekochte Kartoffelwürfel	Hähnchenschenkel im Ofen gebacken	Obst	<b>Energía:</b> <b>Proteínas:</b> <b>Carbohidratos:</b> <b>Lípidos:</b> <b>Calcio:</b> <b>Hierro:</b> <b>Vitamina C:</b> <b>Colesterol:</b> <b>Fibra</b>	<b>725 Kcalorías</b> <b>48,44 g</b> <b>84,75 g</b> <b>23,35 g</b> <b>267,61 mg</b> <b>7,18 mg</b> <b>70,68 mg</b> <b>98,95 mg</b> <b>10,20 g</b>
18.10.11	Dienstag	Reis in weiß	Kalbsschnitzel mit Champignonsoße	Obst/ Milchspeise		
19.10.11	Mittwoch	Cannelloni	Hamburger mit Soße und Pommes	Obst		
20.10.11	Donnerstag	Linseneintopf mit Gemüse	Fischstäbchen mit Tomatensoße	Ananas/ Joghurt		
21.10.11	Freitag	Fideua (Nudelgericht)	Aufschnitt-Mix	Obst/Eis		
24.10.11	Montag	“Hervido Valenciano” (Gemüsesuppe)	Brot mit Würstchen und Tomate	Obst/ Joghurt	<b>Energía:</b> <b>Proteínas:</b> <b>Carbohidratos:</b> <b>Lípidos:</b> <b>Calcio:</b> <b>Hierro:</b> <b>Vitamina C:</b> <b>Colesterol:</b> <b>Fibra</b>	<b>837,05 Kcalorías</b> <b>50,58 g</b> <b>94,20 g</b> <b>31,11 g</b> <b>302,39 mg</b> <b>8,16 mg</b> <b>56,47 mg</b> <b>189,27 g</b> <b>8,97 g</b>
25.10.11	Dienstag	Kichererbseneintopf	Tintenfischringe mit Salat	Obst		
26.10.11	Mittwoch	Maccaroni “a la Bolognese”	Käse-Schinkentortilla	Ananas/ Milchspeise		
27.10.11	Donnerstag	Lauchcremesuppe	Schweinefilet mit Pommes	Obst		
28.10.11	Freitag	Reispfanne im Ofen gebacken	Aufschnitt-Mix mit Salat	Obst/Eis		

**SALAT: täglich**

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