

**Menü  
vom 6. bis zum 30. September 2011**

					Valor Nutritivo Medio	
06.09.11	Dienstag	Spiralnudeln überbacken	Hähnchenbrustfilet 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>768,23 Kcalorías</b> <b>37,93 g</b> <b>81,98 g</b> <b>34,15 g</b> <b>192,38 mg</b> <b>8,55 mg</b> <b>45,83 mg</b> <b>242,18 mg</b> <b>8,77 g</b>
07.09.11	Mittwoch	Reis "a la Cubana" mit Tomatensoß	Rohes Ei mit Schinken	Obst/ Yoghurt		
08.09.11	Donnerstag	Zucchinicremesuppe	Brathünchen mit Gemüse	Obst		
09.09.11	Freitag	Kartoffelsatal mit Thunfisch und Tomaten	Longanizas im Ofen gebraten	Obst/ Yoghurt		
12.09.11	Lunes	Tortellini mit Tomatensoße	Hamburger 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>930,83 Kcalorías</b> <b>58,65 g</b> <b>97,20 g</b> <b>36,26 g</b> <b>252,23 mg</b> <b>8,85 g</b> <b>31,50 mg</b> <b>195,46 mg</b> <b>9,34 g</b>
13.09.11	Dienstag	Linseneintopf mit Gemüse	Fischfilet paniert	Pudding/ Obst		
14.09.11	Mittwoch	Spaghetti "a la Carbonara"	Schweinelende im Ofen gebraten	Obst/ Yoghurt		
15.09.11	Donnerstag	Kraftbrühe	Hackbällchen Gärtnerinnenart	Obst		
16.09.11	Freitag	Reispfanne im Ofen gebacken	Aufschnittmix mit Salat	Obstsalat Obsts/Eis		
19.09.11	Lunes	Suppe "Julienne"	Hähnchenschenkel mit Pommes	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>727,78 Kcalorías</b> <b>40,98 g</b> <b>89,34 g</b> <b>25,07 g</b> <b>224,78 mg</b> <b>7,11 mg</b> <b>58,47 mg</b> <b>116,22 mg</b> <b>11,88 g</b>
20.09.11	Dienstag	Maccaroni "a la Bolognese"	Sanjacobo	Obst/ Milchspeise		
21.09.11	Mittwoch	Fleischeintopf	Omelette	Obst		
22.09.11	Donnerstag	Linsen "a la Castellana"	Fischstäbchen mit Tomatensoße	Ananas / Yoghurt		
23.09.11	Freitag	Fideua (Nudelgericht)	Aufschnittmix	Obst/ Eis		
26.09.11	Lunes	Sternchensuppe	Nuggets mit Salat	Obst/ Yoghurt	<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>756,56 Kcalorías</b> <b>47,55g</b> <b>77,13 g</b> <b>30,68 g</b> <b>291,97 mg</b> <b>7,90 mg</b> <b>73,10 mg</b> <b>146,04 mg</b> <b>10,54 g</b>
27.09.11	Dienstag	Gemüsesuppe	Frankfurter mit Tomatensoße	Obst		
28.09.11	Mittwoch	Linseneintopf	Tortilla mit Schinken-Käseröllchen	Ananas/ Milchspeise		
29.09.11	Donnerstag	Gemüsecremesuppe	Stockfisch im Ofen gebacken und Pommes	Obst		
30.09.11	Freitag	Reispfanne im Ofen gebacken	Aufschnittmix mit Salat	Obst/ Eis		

**SALAT:** täglich

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