

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Marzo 2020

COLEGIO: CEIP ROSALES DEL CANAL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>2</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Tortilla americana con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>3</p> <p>Arroz a la cubana Salchichas al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p>4</p> <p>Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>5</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>6</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>7</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p>8</p> <p>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p>VE: 3742/895</p> <p>GT: 35</p> <p>GS: 7</p> <p>HC: 116</p> <p>AZ: 30</p> <p>PROT: 37</p> <p>SAL: 3</p>
<p>9</p> <p>Crema de calabacín Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) a la plancha con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>10</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>11</p> <p>Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>12</p> <p>Sopa de cocido Lomo en salsa con verduras Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>13</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tira de mar (pota) rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>14</p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos</p>	<p>15</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 2748/658</p> <p>GT: 20</p> <p>GS: 4</p> <p>HC: 94</p> <p>AZ: 25</p> <p>PROT: 32</p> <p>SAL: 3</p>
<p>16</p> <p style="text-align: center;">JORNADA GALLEGA</p> <p>Pote gallego Empanada de bonito con ensalada de lechuga Natillas de chocolate y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>17</p> <p>Crema de zanahoria Pollo asado con tomillo con patatas asadas Fruta y pan integral (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>18</p> <p>Lentejas a la campesina Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p>19</p> <p>Arroz caldoso de verduras Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) a la jardinera (guisantes, cebolla, zanahoria, patata, tomate) Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>20</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Tortilla alemana con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>	<p>21</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>22</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>	<p>VE: 3056/731</p> <p>GT: 20</p> <p>GS: 5</p> <p>HC: 107</p> <p>AZ: 27</p> <p>PROT: 37</p> <p>SAL: 2</p>
<p>23</p> <p>Crema de verduras Escalope casero de lomo al pimentón con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Huevos con Arroz y Lácteos</p>	<p>24</p> <p>Potaje de garbanzos con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>25</p> <p>Sopa minestrone Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>26</p> <p>Alubias estofadas con arroz Merluza en salsa marinera Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>27</p> <p>Espirales al pomodoro Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) a la plancha con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>28</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>29</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 2890/691</p> <p>GT: 24</p> <p>GS: 4</p> <p>HC: 98</p> <p>AZ: 25</p> <p>PROT: 31</p> <p>SAL: 3</p>
<p>30</p> <p>Lentejas castellanas Jamoncitos de pollo en salsa con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>31</p> <p>Arroz a la cubana Abadejo al horno con verduras Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>			<p>Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.</p>			<p>VE: 3317/793</p> <p>GT: 22</p> <p>GS: 5</p> <p>HC: 109</p> <p>AZ: 26</p> <p>PROT: 50</p> <p>SAL: 3</p>

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES