

MES: Noviembre 2020

COLEGIO: CEIP ROSALES DEL CANAL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<b>2</b> <b>FESTIVO</b> 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>3</b> Arroz a la cubana Salchichas al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	<b>4</b> Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>5</b> Salteado de borraja con patatas Estofado campesino con magro (patata, zanahoria, calabacín, tomate) Yogur y pan integral (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>6</b> Espirales al pomodoro Tortilla americana con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	<b>7</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	<b>8</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 3284/786 GT: 27 GS: 0 HC: 109 AZ: 0 PROT: 28 SAL: 0
<b>9</b> Crema de calabacín Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (tomate y cebolla) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos	<b>10</b> Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	<b>11</b> Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	<b>12</b> Sopa de cocido con pasta Lomo en salsa con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	<b>13</b> Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Magro estofado en salsa agri dulce Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>14</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>15</b> 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 3160/756 GT: 25 GS: 0 HC: 106 AZ: 0 PROT: 28 SAL: 0
<b>16</b> Crema de verduras Arroz con magro Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>17</b> Potaje de garbanzos con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>18</b> Sopa minestrone Tortilla alemana con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Carne con Pasta y Lácteos	<b>19</b> Alubias estofadas con arroz Filete de merluza en salsa americana con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	<b>20</b> Espirales al pomodoro Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (tomate y cebolla) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	<b>21</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>22</b> 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	VE: 3316/793 GT: 26 GS: 0 HC: 110 AZ: 0 PROT: 30 SAL: 0
<b>23</b> Lentejas estofadas con arroz Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	<b>24</b> Crema de zanahoria Abadejo al horno con verduritas Fruta y pan integral (*) 1º Patatas 2º Carne con Pasta y Lácteos	<b>25</b> Menestra de verduras salteadas Escalope casero de lomo al pimentón Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>26</b> Sopa de cocido con pasta Longaniza al horno con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	<b>27</b> Arroz a la cubana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	<b>28</b> 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>29</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	VE: 3045/728 GT: 25 GS: 0 HC: 101 AZ: 0 PROT: 26 SAL: 0
<b>30</b> Macarrones napolitana Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta							VE: 3318/794 GT: 28 GS: 0 HC: 105 AZ: 0 PROT: 30 SAL: 0

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

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)