

MES: Marzo 2021

COLEGIO: CEIP ROSALES DEL CANAL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
1 Potaje de garbanzos Tortilla americana con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	2 Arroz a la cubana Salchichas al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	3 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	4 Salteado de borraja con patatas Estofado campesino de magro (cebolla, pimiento, tomate, patata, ajo y especias) Yogur y pan integral (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	5 FESTIVO 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	6 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	7 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 2648/633 GT: 21 GS: 5 HC: 88 AZ: 15 PROT: 22 SAL: 3
8 Menestra de verduras salteadas Magro estofado en salsa agridulce (zanahoria, tomate y cebolla) Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	9 Lentejas estofadas con verduras Palometa a la griega con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	10 Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	11 Sopa de cocido con pasta Lomo en salsa (champiñón, tomate, patata y zanahoria) con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	12 Crema de calabacín Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (cebolla, tomate, pimiento) Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	13 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	14 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 2496/597 GT: 20 GS: 5 HC: 84 AZ: 13 PROT: 22 SAL: 3
15 Alubias estofadas con verduras Salmón en salsa aurora (tomate, patata y especias) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	16 Crema de zanahoria Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Lácteos	17 Macarrones a la napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	18 Arroz caldoso de verduras Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) guisadas a la jardinera (guisantes, cebolla, zanahoria, patata, tomate) Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	19 JORNADA CASTILLA Y LEÓN Lentejas estofadas con verduras Pollo al chilindrón (patata, tomate, cebolla, pimiento) Postre especial y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	20 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	21 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 2493/596 GT: 22 GS: 4 HC: 78 AZ: 13 PROT: 23 SAL: 3
22 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (cebolla, tomate, pimiento) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	23 Potaje de garbanzos con verduras Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	24 Sopa minestrone Tortilla alemana con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Lácteos	25 Arroz a la cubana Escalope casero de lomo al pimentón con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	26 Crema de verduras Pizza casera de quesos Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos	27 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	28 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 2520/603 GT: 20 GS: 4 HC: 83 AZ: 13 PROT: 23 SAL: 3
29 SEMANA SANTA 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	30 SEMANA SANTA 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	31 SEMANA SANTA 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta		Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.			VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES