

MES: Abril 2021

COLEGIO: CEIP ROSALES DEL CANAL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
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.			1 SEMANA SANTA 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)	2 SEMANA SANTA 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	3 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	4 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
5 Macarrones con salsa de tomate Bitoque de cerdo y ternera en salsa (cebolla, tomate y pimiento) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)	6 Lentejas castellanas Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)	7 Menestra de verduras salteadas Lomo en salsa (champiñón, tomate, patata y zanahoria) Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)	8 Sopa de cocido con pasta Longaniza al horno con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	9 Arroz a la cubana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	10 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	11 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	VE: 2624/628 GT: 21 GS: 7 HC: 87 AZ: 24 PROT: 22 SAL: 3
12 Macarrones a la napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	13 Crema de calabacín Magro estofado en salsa cazadora (cebolla, tomate, zanahoria y ajo) Fruta y pan integral (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	14 Lentejas a la jardinera Tira de mar (pota) rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)	15 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	16 Alubias estofadas con verduras Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) en salsa española (guisante, zanahoria, cebolla, tomate y ajo) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	17 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	18 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 2522/603 GT: 21 GS: 4 HC: 80 AZ: 23 PROT: 23 SAL: 2
19 Arroz con salsa de tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	20 Lentejas a la riojana Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata y cebolla) Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	21 Sopa maravilla con verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (cebolla, tomate, pimiento) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)	22 Judías verdes con refrito Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Legumbres 2º Carne con Patatas y Fruta)	23 FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)	24 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	25 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 2500/598 GT: 20 GS: 3 HC: 82 AZ: 22 PROT: 23 SAL: 3
26 Lentejas estofadas con verduras Palometa a la griega con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)	27 Arroz a la cubana Salchichas al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)	28 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 Fruta)	29 Salteado de borraja con patatas Estofado campesino de magro (cebolla, pimiento, tomate, patata, ajo y especias) Yogur y pan integral (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta)	30 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Tortilla americana con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)			VE: 2529/605 GT: 20 GS: 6 HC: 84 AZ: 25 PROT: 22 SAL: 3

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES