

MES: Octubre 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.				<b>1</b> Judías verdes con refrito Magro estofado en salsa agri dulce (zanahoria, tomate y cebolla) Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)	<b>2</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>3</b> 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	VE: 2476/592 GT: 21 GS: 1 HC: 75 AZ: 31 PROT: 23 SAL: 3
<b>4</b> Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)	<b>5</b> Arroz a la cubana Escalope casero de lomo al pimentón con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	<b>6</b> Lentejas estofadas con verduras Palometa a la griega (tomate y cebolla) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	<b>7</b> Salteado de borraja con patatas Salchichas al horno Yogur y pan integral (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta)	<b>8</b> Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Tortilla americana con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)	<b>9</b> 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>10</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	VE: 2514/602 GT: 22 GS: 7 HC: 79 AZ: 25 PROT: 21 SAL: 3
<b>11</b> <b>FESTIVO</b> 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	<b>12</b> <b>FESTIVO</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	<b>13</b> <b>FESTIVO</b> 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	<b>14</b> Sopa de cocido Lomo en salsa (champiñón, tomate, patata y zanahoria) con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)	<b>15</b> Crema de calabacín Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (cebolla, tomate, pimiento) Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	<b>16</b> 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	<b>17</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	VE: 2484/594 GT: 21 GS: 7 HC: 75 AZ: 19 PROT: 21 SAL: 3
<b>18</b> Alubias estofadas con verduras Filete de abadejo en salsa (guisante y patata) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	<b>19</b> Macarrones con boloñesa de atún Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) a la jardinera (guisante, zanahoria, tomate, cebolla, ajo y especias) con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta)	<b>20</b> Crema de zanahoria Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Pasta y Lácteos)	<b>21</b> Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	<b>22</b> Lentejas estofadas con verduras Pollo asado con tomillo con patatas panaderas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	<b>23</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	<b>24</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 2472/592 GT: 20 GS: 6 HC: 74 AZ: 25 PROT: 22 SAL: 2
<b>25</b> Potaje de garbanzos con arroz Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (cebolla, tomate, pimiento) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	<b>26</b> Crema de verduras Salmón en salsa aurora (tomate, patata y especias) Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos)	<b>27</b> Sopa minestrone Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	<b>28</b> Judías verdes con refrito Pincho moruno con arroz Yogur y pan integral (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta)	<b>29</b> Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)	<b>30</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>31</b> 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 2464/589 GT: 20 GS: 3 HC: 73 AZ: 26 PROT: 22 SAL: 3

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

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