

Menú de 3 a 8 años

MES: Noviembre 2021

COLEGIO: CEIP ROSALES DEL CANAL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>1</p> <p>FESTIVO</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>2</p> <p>Lentejas castellanas Pollo asado al jugo con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>3</p> <p>Arroz a la cubana Abadejo al horno con salteado de verduras (zanahoria, cebolla, pimiento) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>4</p> <p>Sopa de cocido con pasta Longaniza al horno con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>5</p> <p>Crema de zanahoria Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p>6</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>7</p> <p>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p>VE: 2425/580 GT: 20 GS: 7 HC: 72 AZ: 23 PROT: 20 SAL: 3</p>
<p>8</p> <p>Macarrones a la napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta</p>	<p>9</p> <p>Crema de calabacín Lomo en salsa (champiñón, tomate, patata y zanahoria) Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>10</p> <p>Lentejas a la jardinera Tira de mar (pota) rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>11</p> <p>Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>12</p> <p>Alubias estofadas con verduras Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) en salsa española (guisante, zanahoria, cebolla, tomate y ajo) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>13</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p>	<p>14</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 2490/596 GT: 20 GS: 4 HC: 75 AZ: 24 PROT: 22 SAL: 2</p>
<p>15</p> <p>Lentejas estofadas con arroz con verduras Pollo al chilindrón (patata, tomate, cebolla, pimiento) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>16</p> <p>Sopa maravilla con verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (cebolla, tomate, pimiento) con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>	<p>17</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p>18</p> <p>Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>19</p> <p>Judías verdes con refrito Magro estofado en salsa agrídulce (zanahoria, tomate y cebolla) Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>20</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>21</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2529/605 GT: 20 GS: 3 HC: 77 AZ: 24 PROT: 22 SAL: 3</p>
<p>22</p> <p>Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>23</p> <p>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 Lácteos</p>	<p>24</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Palometa a la griega (tomate y cebolla) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>25</p> <p>Salteado de borraja con patatas Salchichas al horno Yogur y pan integral (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>26</p> <p>Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Tortilla francesa con chorizo con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>27</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>28</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 2514/602 GT: 22 GS: 7 HC: 79 AZ: 25 PROT: 21 SAL: 3</p>
<p>29</p> <p>Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Pollo a la barbacoa con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Legumbres y Lácteos</p>	<p>30</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>			<p>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.</p>			<p>VE: 2484/594 GT: 21 GS: 2 HC: 75 AZ: 31 PROT: 21 SAL: 3</p>

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