

MES: Noviembre 2021

COLEGIO: CEIP ROSALES DEL CANAL

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo | Valoración |
|--|---|---|--|---|--|---|--|
| 1 FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta | 2 Lentejas castellanas Pollo asado al jugo con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta | 3 Arroz a la cubana Abadejo al horno con salteado de verduras (zanahoria, cebolla, pimiento) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos | 4 Sopa de cocido con pasta Longaniza al horno con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta | 5 Crema de zanahoria Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos | 6 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta | 7 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta | VE: 3121/747 GT: 26 GS: 7 HC: 90 AZ: 23 PROT: 28 SAL: 3 |
| 8 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 Carne con Legumbres y Fruta | 9 Crema de calabacín Lomo en salsa (champiñón, tomate, patata y zanahoria) Fruta y pan integral (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos | 10 Lentejas a la jardinera Tira de mar (pota) rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos | 11 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta | 12 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 | 13 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta | 14 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta | VE: 3152/754 GT: 28 GS: 4 HC: 86 AZ: 24 PROT: 31 SAL: 2 |
| 15 Lentejas estofadas con arroz con verduras Pollo al chilindrón (patata, tomate, cebolla, pimiento) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos | 16 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 Patatas y Lácteos | 17 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 | 18 Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta | 19 Judías verdes con refrito Magro estofado en salsa agrídulce (zanahoria, tomate y cebolla) Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta | 20 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta | 21 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta | VE: 3298/789 GT: 27 GS: 3 HC: 99 AZ: 24 PROT: 29 SAL: 3 |
| 22 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 | 23 Arroz a la cubana Escalope casero de lomo al pimentón con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos | 24 Lentejas estofadas con verduras Palometa a la griega (tomate y cebolla) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos | 25 Salteado de borraja con patatas Salchichas al horno Yogur y pan integral (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta | 26 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Tortilla francesa con chorizo con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos | 27 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta | 28 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta | VE: 3313/793 GT: 27 GS: 7 HC: 101 AZ: 25 PROT: 30 SAL: 3 |
| 29 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Pollo a la barbacoa con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta | 30 Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta | | | | | | VE: 3294/788 GT: 27 GS: 2 HC: 97 AZ: 31 PROT: 28 SAL: 3 |

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES