

MES: Enero 2022

COLEGIO: CEIP ROSALES DEL CANAL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
3 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	4 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	5 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	6 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos	7 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	8 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	9 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
10 Potaje de garbanzos con arroz Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (cebolla, tomate, pimiento) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	11 Crema de verduras Pastel de salmón con salsa de tomate y cúrcuma con patatas asadas Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	12 Sopa minestrone Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	13 Judías verdes con refrito Pincho moruno con arroz con ensalada Yogur y pan integral (*) 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Fruta	14 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	15 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	16 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 3288/787 GT: 27 GS: 3 HC: 97 AZ: 26 PROT: 30 SAL: 3
17 Crema de zanahoria Tortilla de calabacín con ensalada Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Carne con Pasta y Lácteos	18 Lentejas castellanas Pollo asado al jugo con ensalada Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	19 Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno con salteado de verduras (zanahoria, cebolla, pimiento) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	20 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	21 Menestra de verduras salteadas Longaniza al horno con ensalada Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos	22 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	23 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	VE: 3121/747 GT: 26 GS: 5 HC: 90 AZ: 23 PROT: 28 SAL: 3
24 Alubias estofadas con verduras Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	25 Crema de calabacín Lomo en salsa (champiñón, tomate, patata y zanahoria) con ensalada Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Fruta	26 Lentejas a la jardinera Tira de mar (pota) rebozada con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	27 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de atún con ensalada Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	28 Macarrones pomodoro (tomate, cebolla, especias) Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) en salsa (cebolla, ajo y especias) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	29 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	30 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 3152/754 GT: 28 GS: 2 HC: 86 AZ: 23 PROT: 31 SAL: 2
31 FESTIVO 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta 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