

MES: Marzo 2022

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 Crema de verduras Empanada de atún con ensalada Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Huevos con Patatas y Lácteos)	2 Sopa minestrone Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	3 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa con ensalada Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	4 FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)	5 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	6 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 2464/589 GT: 20 GS: 3 HC: 73 AZ: 23 PROT: 22 SAL: 2
7 FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta)	8 Lentejas castellanas Tortilla de calabacín con ensalada Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	9 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	10 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	11 Menestra de verduras salteadas Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) en salsa española (guisante, zanahoria, cebolla, tomate y ajo) Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	12 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	13 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	VE: 2425/580 GT: 20 GS: 5 HC: 72 AZ: 23 PROT: 20 SAL: 2
14 Macarrones a la napolitana Merluza en salsa marinera Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	15 Crema de calabacín Estofado campesino de magro (cebolla, pimiento, tomate, patata, ajo y especias) Fruta y pan integral (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos)	16 Lentejas a la jardinera Tira de mar (pota) rebozada con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta)	17 Arroz con verduras Longaniza al horno con ensalada Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	18 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de atún con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	19 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	20 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 2490/596 GT: 20 GS: 3 HC: 75 AZ: 24 PROT: 22 SAL: 2
21 Lentejas a la riojana Pollo en salsa de champiñones Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	22 Crema de zanahoria Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan integral (* 1º Patatas 2º Carne con Arroz y Lácteos)	23 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la andaluza con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	24 Sopa de pasta Cocido completo con ensalada Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	25 Judías verdes con refrito Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (cebolla, tomate, pimiento) Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	26 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	27 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 2529/605 GT: 20 GS: 3 HC: 77 AZ: 25 PROT: 22 SAL: 2
28 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	29 Arroz caldoso de verduras Escalope casero de lomo al pimentón con ensalada Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta)	30 Lentejas estofadas con verduras Pastel de salmón con salsa de tomate y cúrcuma con patatas asadas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	31 Salteado de borraja con patatas Salchichas al horno con ensalada Yogur y pan integral (* 1º Pasta 2º Huevos con Patatas y Fruta)				VE: 2514/602 GT: 22 GS: 6 HC: 79 AZ: 25 PROT: 21 SAL: 2

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES