

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 Pasta y Fruta) | 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 Carne con Pasta y Fruta (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta) | 5 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta | 6 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta | VE: 3288/787 GT: 27 GS: 2 HC: 97 AZ: 23 PROT: 30 SAL: 2 |
| 7 FESTIVO 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos (* 1º Arroz 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 Lácteos) | 10 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos 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 Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos) | 12 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos | 13 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta | VE: 3121/747 GT: 26 GS: 5 HC: 90 AZ: 23 PROT: 28 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 Pescado con Verdura y Fruta) | 16 Lentejas a la jardinera Tira de mar (pota) rebozada con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos) | 17 Arroz con verduras Longaniza al horno con ensalada Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta) | 18 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de atún con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta) | 19 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta | 20 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos | VE: 3152/754 GT: 28 GS: 3 HC: 86 AZ: 24 PROT: 31 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 Pasta 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 Lácteos) | 24 Sopa de pasta Cocido completo con ensalada Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta) | 25 Judías verdes con refrito Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (cebolla, tomate, pimiento) Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos) | 26 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos | 27 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta | VE: 3298/789 GT: 27 GS: 3 HC: 99 AZ: 25 PROT: 29 SAL: 2 |
| 28 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta) | 29 Arroz caldoso de verduras Escalope casero de lomo al pimentón con ensalada Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos) | 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 Lácteos) | 31 Salteado de borraja con patatas Salchichas al horno con ensalada Yogur y pan integral (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta) | | | | VE: 3313/793 GT: 27 GS: 6 HC: 101 AZ: 25 PROT: 30 SAL: 2 |

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES