

MES: Junio 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 zanahoria Filete de merluza a la griega con ensalada Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Fruta)	2 Arroz caldoso de verduras Tortilla de york y queso con ensalada Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	3 Lentejas a la campesina Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)	4 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	5 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	VE: 2472/592 GT: 20 GS: 3 HC: 74 AZ: 22 PROT: 22 SAL: 1
6 Potaje de garbanzos con arroz Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (cebolla, tomate, pimiento) con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)	7 Sopa minestrone Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	8 Judías verdes con refrito Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos)	9 Crema de verduras Magro estofado en salsa agri dulce (zanahoria, tomate y cebolla) con ensalada Yogur y pan integral (* 1º Pasta 2º Pescado con Arroz y Fruta)	10 Alubias estofadas con verduras Pastel de salmón con salsa de tomate y cúrcuma con patatas asadas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	11 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	12 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 2464/589 GT: 20 GS: 3 HC: 73 AZ: 27 PROT: 22 SAL: 2
13 Crema de zanahoria Tortilla de calabacín con ensalada Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Legumbres y Lácteos)	14 Lentejas castellanas Pollo asado al jugo Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)	15 Arroz con salsa de tomate Tira de mar (pota) rebozada con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)	16 Sopa de cocido con pasta Empanada de carne con ensalada Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)	17 Menestra de verduras salteadas Salchichas al horno Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta)	18 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	19 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 2425/580 GT: 20 GS: 5 HC: 72 AZ: 23 PROT: 20 SAL: 2
20 Lentejas a la jardinera Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)	21 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de atún con ensalada Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	22 FIN DE CURSO Espaguetis pomodoro (tomate frito, pimiento, cebolla) Longaniza al horno con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	23 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	24 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)	25 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	26 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Patatas y Lácteos	VE: 2490/596 GT: 20 GS: 4 HC: 75 AZ: 26 PROT: 22 SAL: 2
27 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	28 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)	29 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)	30 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta)				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