

Menú de 3 a 8 años

MES: Octubre 2022

COLEGIO: CEIP ROSALES DEL CANAL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p><b>3</b></p> <p>Lentejas a la campesina con verduras Pollo en salsa Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.550/610 GT:20 GS:5 HC:77 AZ:14 PROT:24 SAL:3</p>	<p><b>4</b></p> <p>Sopa maravilla con verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)</p> <p>VE:2.413/577 GT:22 GS:5 HC:63 AZ:16 PROT:24 SAL:3</p>	<p><b>5</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.533/606 GT:20 GS:2 HC:78 AZ:12 PROT:24 SAL:3</p>	<p><b>6</b></p> <p>Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.550/610 GT:19 GS:3 HC:79 AZ:11 PROT:24 SAL:2</p>	<p><b>7</b></p> <p>Crema de zanahoria Empanada de atún con ensalada Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:2.445/585 GT:17 GS:1 HC:81 AZ:19 PROT:20 SAL:2</p>	<p><b>8</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>9</b></p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>
<p><b>10</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>11</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>13</b></p> <p>Crema de verduras Pollo con arroz Yogur y pan integral (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.524/604 GT:14 GS:3 HC:84 AZ:11 PROT:27 SAL:3</p>	<p><b>14</b></p> <p>Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Tortilla francesa de queso con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.416/578 GT:20 GS:4 HC:75 AZ:12 PROT:24 SAL:3</p>	<p><b>15</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>16</b></p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>
<p><b>17</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Pechuga de pollo empanada con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:2.436/583 GT:21 GS:5 HC:67 AZ:15 PROT:24 SAL:3</p>	<p><b>18</b></p> <p>Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) Fruta y pan integral (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.406/576 GT:17 GS:3 HC:72 AZ:11 PROT:28 SAL:3</p>	<p><b>19</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:2.491/596 GT:19 GS:3 HC:79 AZ:12 PROT:21 SAL:3</p>	<p><b>20</b></p> <p>Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.530/605 GT:17 GS:2 HC:83 AZ:14 PROT:22 SAL:3</p>	<p><b>21</b></p> <p>Crema de calabacín Quiche de zanahoria y champiñón Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.449/586 GT:17 GS:1 HC:79 AZ:19 PROT:21 SAL:3</p>	<p><b>22</b></p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p><b>23</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p><b>24</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Pastel de salmón con salsa de tomate y cúrcuma Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.432/582 GT:21 GS:5 HC:65 AZ:15 PROT:25 SAL:3</p>	<p><b>25</b></p> <p>Macarrones a la napolitana Salchichas al horno con ensalada Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:2.455/587 GT:24 GS:3 HC:68 AZ:12 PROT:21 SAL:2</p>	<p><b>26</b></p> <p>Judías verdes con reffrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.413/577 GT:18 GS:5 HC:71 AZ:15 PROT:24 SAL:3</p>	<p><b>27</b></p> <p>Arroz caldoso de verduras Tortilla de patatas con ensalada Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:2.550/610 GT:18 GS:3 HC:88 AZ:9 PROT:18 SAL:3</p>	<p><b>28</b></p> <p>Lentejas a la campesina con verduras Tira de mar (pota) rebozada con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:2.442/584 GT:20 GS:3 HC:71 AZ:12 PROT:24 SAL:3</p>	<p><b>29</b></p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>30</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>
<p><b>31</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>				<p>Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.</p>		

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