

MES: Noviembre 2022

COLEGIO: CEIP ROSALES DEL CANAL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
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.	1 FESTIVO 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)	2 Sopa minestrone Tortilla francesa de queso con ensalada Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Arroz y Fruta VE:2.424/580 GT:20 GS:4 HC:68 AZ:12 PROT:23 SAL:2	3 Crema de verduras Pollo en salsa Yogur y pan integral (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.543/608 GT:19 GS:4 HC:79 AZ:11 PROT:21 SAL:2	4 Lentejas castellanas Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos VE:2.424/580 GT:23 GS:5 HC:59 AZ:15 PROT:26 SAL:3	5 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	6 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos
7 Crema de zanahoria Tortilla de calabacín con ensalada Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:2.404/575 GT:17 GS:2 HC:76 AZ:16 PROT:25 SAL:2	8 Alubias estofadas con verduras Pechuga de pollo empanada con ensalada Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:2.517/602 GT:23 GS:5 HC:65 AZ:12 PROT:26 SAL:3	9 Arroz con salsa de tomate Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.550/610 GT:17 GS:3 HC:87 AZ:14 PROT:18 SAL:4	10 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.530/605 GT:17 GS:2 HC:83 AZ:14 PROT:22 SAL:3	11 Menestra de verduras salteadas Revuelto de jamón york Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.406/576 GT:17 GS:4 HC:70 AZ:10 PROT:29 SAL:3	12 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	13 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos
14 Macarrones a la napolitana Merluza en salsa marinera con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.429/581 GT:18 GS:2 HC:72 AZ:15 PROT:24 SAL:3	15 Crema de calabacín Pollo al chilindrón Fruta y pan integral (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.445/585 GT:17 GS:3 HC:76 AZ:19 PROT:25 SAL:2	16 Lentejas a la jardinera Tira de mar (pota) rebozada con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:2.442/584 GT:20 GS:3 HC:71 AZ:12 PROT:24 SAL:3	17 Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana con ensalada Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:2.409/576 GT:18 GS:4 HC:75 AZ:9 PROT:23 SAL:3	18 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española (guisante, zanahoria, cebolla, tomate y ajo) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:2.550/610 GT:20 GS:5 HC:75 AZ:12 PROT:24 SAL:3	19 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	20 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos
21 Lentejas a la campesina Empanada de atún con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:2.540/608 GT:18 GS:3 HC:84 AZ:14 PROT:21 SAL:3	22 Sopa maravilla con verduras Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:2.449/586 GT:18 GS:3 HC:76 AZ:12 PROT:22 SAL:2	23 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la andaluza con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.533/606 GT:20 GS:4 HC:83 AZ:12 PROT:19 SAL:3	24 Potaje de garbanzos Quiche de zanahoria y champiñón Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.530/605 GT:19 GS:2 HC:76 AZ:14 PROT:27 SAL:3	25 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:2.413/577 GT:18 GS:5 HC:71 AZ:15 PROT:24 SAL:3	26 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	27 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos
28 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.439/583 GT:20 GS:4 HC:71 AZ:10 PROT:23 SAL:3	29 Arroz caldoso de verduras Tortilla de calabacín con ensalada Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:2.517/602 GT:16 GS:3 HC:87 AZ:9 PROT:23 SAL:3	30 Lentejas estofadas con verduras Pastel de salmón con salsa de tomate y cúrcuma Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:2.404/575 GT:20 GS:5 HC:67 AZ:18 PROT:26 SAL:3				

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES