

MES: Octubre 2022

COLEGIO: CEIP ROSALES DEL CANAL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
3 Lentejas a la campesina con verduras Pollo en salsa Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.281/785 GT:25 GS:6 HC:99 AZ:18 PROT:30 SAL:3	4 Sopa maravilla con verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos VE:3.093/740 GT:28 GS:6 HC:81 AZ:21 PROT:30 SAL:3	5 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 VE:3.248/777 GT:25 GS:3 HC:100 AZ:15 PROT:30 SAL:4	6 Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:3.277/784 GT:24 GS:4 HC:102 AZ:14 PROT:31 SAL:3	7 Crema de zanahoria Empanada de atún con ensalada Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.135/750 GT:21 GS:2 HC:104 AZ:25 PROT:26 SAL:3	8 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	9 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos
10 FESTIVO 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	11 FESTIVO 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	12 FESTIVO 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	13 Crema de verduras Pollo con arroz Yogur y pan integral (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.235/774 GT:18 GS:4 HC:108 AZ:14 PROT:34 SAL:3	14 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Tortilla francesa de queso con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.097/741 GT:26 GS:5 HC:96 AZ:16 PROT:30 SAL:3	15 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	16 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos
17 Lentejas estofadas con verduras Pechuga de pollo empanada con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos VE:3.122/747 GT:27 GS:7 HC:86 AZ:19 PROT:31 SAL:4	18 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) Fruta y pan integral (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.085/738 GT:22 GS:4 HC:92 AZ:14 PROT:35 SAL:3	19 Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta VE:3.194/764 GT:24 GS:4 HC:102 AZ:15 PROT:27 SAL:4	20 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.244/776 GT:21 GS:3 HC:107 AZ:18 PROT:28 SAL:4	21 Crema de calabacín Quiche de zanahoria y champiñón Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.139/751 GT:22 GS:2 HC:102 AZ:25 PROT:26 SAL:3	22 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	23 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos
24 Alubias estofadas con verduras Pastel de salmón con salsa de tomate y cúrcuma Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.118/746 GT:27 GS:6 HC:83 AZ:19 PROT:32 SAL:4	25 Macarrones a la napolitana Salchichas al horno con ensalada Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta VE:3.148/753 GT:30 GS:4 HC:87 AZ:16 PROT:26 SAL:3	26 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.093/740 GT:23 GS:6 HC:91 AZ:19 PROT:31 SAL:4	27 Arroz caldoso de verduras Tortilla de patatas con ensalada Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta VE:3.273/783 GT:23 GS:4 HC:113 AZ:12 PROT:23 SAL:3	28 Lentejas a la campesina con verduras Tira de mar (pota) rebozada con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.131/749 GT:25 GS:4 HC:91 AZ:15 PROT:31 SAL:4	29 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	30 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Lácteos
31 FESTIVO 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta				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.		

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES