

MES: Noviembre 2022

COLEGIO: CEIP ROSALES DEL CANAL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<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>	<p>1</p> <p>FESTIVO</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p>	<p>2</p> <p>Sopa minestrone Tortilla francesa de queso con ensalada Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.064/733 GT:25 GS:5 HC:87 AZ:16 PROT:29 SAL:3</p>	<p>3</p> <p>Crema de verduras Pollo en salsa Yogur y pan integral (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.260/780 GT:24 GS:5 HC:101 AZ:14 PROT:27 SAL:3</p>	<p>4</p> <p>Lentejas castellanas Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:3.064/733 GT:29 GS:7 HC:76 AZ:19 PROT:33 SAL:4</p>	<p>5</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>6</p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>
<p>7</p> <p>Crema de zanahoria Tortilla de calabacín con ensalada Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:3.081/737 GT:21 GS:3 HC:97 AZ:21 PROT:32 SAL:2</p>	<p>8</p> <p>Alubias estofadas con verduras Pechuga de pollo empanada con ensalada Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.227/772 GT:29 GS:7 HC:84 AZ:15 PROT:33 SAL:4</p>	<p>9</p> <p>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)</p> <p>VE:3.315/793 GT:25 GS:4 HC:111 AZ:18 PROT:23 SAL:5</p>	<p>10</p> <p>Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.244/776 GT:21 GS:3 HC:107 AZ:18 PROT:28 SAL:4</p>	<p>11</p> <p>Menestra de verduras salteadas Revuelto de jamón york Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.085/738 GT:22 GS:5 HC:90 AZ:13 PROT:37 SAL:4</p>	<p>12</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>13</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>
<p>14</p> <p>Macarrones a la napolitana Merluza en salsa marinera con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos)</p> <p>VE:3.114/745 GT:23 GS:3 HC:93 AZ:19 PROT:31 SAL:4</p>	<p>15</p> <p>Crema de calabacín Pollo al chilindrón Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.135/750 GT:22 GS:4 HC:98 AZ:25 PROT:32 SAL:3</p>	<p>16</p> <p>Lentejas a la jardinera Tira de mar (pota) rebozada con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.131/749 GT:25 GS:4 HC:91 AZ:15 PROT:31 SAL:4</p>	<p>17</p> <p>Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana con ensalada Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.089/739 GT:23 GS:5 HC:96 AZ:12 PROT:29 SAL:4</p>	<p>18</p> <p>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)</p> <p>VE:3.285/786 GT:26 GS:7 HC:96 AZ:16 PROT:30 SAL:3</p>	<p>19</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>20</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>21</p> <p>Lentejas a la campesina Empanada de atún con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:3.256/779 GT:23 GS:4 HC:108 AZ:18 PROT:26 SAL:4</p>	<p>22</p> <p>Sopa maravilla con verduras Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.139/751 GT:23 GS:4 HC:97 AZ:16 PROT:28 SAL:2</p>	<p>23</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la andaluza con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.248/777 GT:25 GS:5 HC:106 AZ:16 PROT:24 SAL:4</p>	<p>24</p> <p>Potaje de garbanzos Quiche de zanahoria y champiñón Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.244/776 GT:24 GS:3 HC:97 AZ:18 PROT:34 SAL:4</p>	<p>25</p> <p>Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.093/740 GT:23 GS:6 HC:91 AZ:19 PROT:31 SAL:4</p>	<p>26</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>27</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>
<p>28</p> <p>Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.127/748 GT:25 GS:5 HC:91 AZ:13 PROT:29 SAL:4</p>	<p>29</p> <p>Arroz caldoso de verduras Tortilla de calabacín con ensalada Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.227/772 GT:20 GS:4 HC:111 AZ:12 PROT:29 SAL:3</p>	<p>30</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Pastel de salmón con salsa de tomate y cúrcuma Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.081/737 GT:25 GS:6 HC:86 AZ:23 PROT:33 SAL:4</p>				

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