

MES: Enero 2023

COLEGIO: CEIP ROSALES DEL CANAL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>2</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p>	<p>3</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p>	<p>4</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p>5</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>6</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p>7</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>8</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>9</p> <p>Macarrones al pomodoro Revuelto de jamón york con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)</p> <p>VE:3.273/783 GT:24 GS:6 HC:95 AZ:17 PROT:36 SAL:3</p>	<p>10</p> <p>Alubias guisadas Pollo al chilindrón Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.260/780 GT:25 GS:6 HC:92 AZ:19 PROT:36 SAL:2</p>	<p>11</p> <p>Crema de zanahoria Filete de merluza a la andaluza con ensalada Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.093/740 GT:24 GS:5 HC:92 AZ:22 PROT:31 SAL:2</p>	<p>12</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:7 HC:96 AZ:14 PROT:29 SAL:3</p>	<p>13</p> <p>Lentejas a la campesina Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.060/732 GT:24 GS:5 HC:92 AZ:17 PROT:28 SAL:3</p>	<p>14</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>15</p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>
<p>16</p> <p>Potaje de garbanzos con arroz Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:3.273/783 GT:29 GS:6 HC:85 AZ:19 PROT:35 SAL:3</p>	<p>17</p> <p>Crema de verduras Medallón de salmón y calabaza al horno con salsa de tomate Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.110/744 GT:24 GS:6 HC:92 AZ:18 PROT:29 SAL:2</p>	<p>18</p> <p>Sopa minestrone Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.139/751 GT:23 GS:6 HC:97 AZ:17 PROT:28 SAL:3</p>	<p>19</p> <p>Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Yogur y pan integral (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.097/741 GT:23 GS:6 HC:91 AZ:19 PROT:32 SAL:2</p>	<p>20</p> <p>Alubias estofadas con verduras Quiche de bacon con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.135/750 GT:27 GS:4 HC:81 AZ:19 PROT:35 SAL:2</p>	<p>21</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>22</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>
<p>23</p> <p>Crema de zanahoria Tortilla de calabacín con ensalada Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.081/737 GT:21 GS:3 HC:97 AZ:21 PROT:32 SAL:2</p>	<p>24</p> <p>Lentejas castellanas con verduras Pollo en salsa Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.210/768 GT:24 GS:6 HC:95 AZ:18 PROT:34 SAL:2</p>	<p>25</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tira de mar (pota) rebozada con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:3.285/786 GT:26 GS:8 HC:106 AZ:17 PROT:24 SAL:2</p>	<p>26</p> <p>Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p> <p>VE:3.244/776 GT:21 GS:3 HC:107 AZ:18 PROT:28 SAL:3</p>	<p>27</p> <p>Menestra de verduras salteadas Empanada de atún Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.097/741 GT:21 GS:3 HC:104 AZ:17 PROT:26 SAL:2</p>	<p>28</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>29</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>30</p> <p>FESTIVO 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p>31</p> <p>Crema de calabacín Albóndigas de cerdo en salsa española (guisante, zanahoria, cebolla, tomate y ajo) Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.085/738 GT:22 GS:5 HC:97 AZ:27 PROT:30 SAL:3</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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES