

MES: Abril 2023

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 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	2 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos
3 <b>SEMANA SANTA</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	4 <b>SEMANA SANTA</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	5 <b>SEMANA SANTA</b> 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	6 <b>SEMANA SANTA</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	7 <b>SEMANA SANTA</b> 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta)	8 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	9 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos
10 <b>SEMANA SANTA</b> 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta)	11 Arroz caldoso de verduras Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta) <small>VE:2.452/587 GT:19 GS:5 HC:74 AZ:14 PROT:24 SAL:2</small>	12 Lentejas estofadas con verduras Medallón de salmón y calabaza al horno con salsa de tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos) <small>VE:2.442/584 GT:20 GS:5 HC:70 AZ:17 PROT:25 SAL:2</small>	13 Crema de verduras Salchichas al horno con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Arroz 2º Huevos con Patatas y Fruta) <small>VE:2.436/583 GT:21 GS:3 HC:64 AZ:19 PROT:26 SAL:2</small>	14 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Tortilla americana con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta) <small>VE:2.546/609 GT:20 GS:5 HC:75 AZ:13 PROT:28 SAL:2</small>	15 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	16 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos
17 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos) <small>VE:2.484/594 GT:17 GS:5 HC:76 AZ:15 PROT:28 SAL:2</small>	18 Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos) <small>VE:2.404/575 GT:19 GS:3 HC:66 AZ:11 PROT:28 SAL:2</small>	19 Arroz con salsa de tomate Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos) <small>VE:2.550/610 GT:18 GS:3 HC:86 AZ:12 PROT:21 SAL:2</small>	20 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta) <small>VE:2.530/605 GT:17 GS:2 HC:83 AZ:14 PROT:22 SAL:2</small>	21 Crema de calabacín Hamburguesa de pollo en salsa (tomate, cebolla, especias) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta) <small>VE:2.404/575 GT:21 GS:4 HC:62 AZ:20 PROT:28 SAL:2</small>	22 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	23 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta
24 <b>FESTIVO</b> 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)	25 Macarrones con salsa de tomate Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos) <small>VE:2.478/593 GT:19 GS:5 HC:74 AZ:13 PROT:26 SAL:2</small>	26 Crema de zanahoria Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Carne con Patatas y Fruta) <small>VE:2.413/577 GT:19 GS:4 HC:72 AZ:17 PROT:24 SAL:2</small>	27 Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta) <small>VE:2.409/576 GT:18 GS:5 HC:75 AZ:11 PROT:23 SAL:2</small>	28 Lentejas a la campesina Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos) <small>VE:2.462/589 GT:18 GS:3 HC:73 AZ:13 PROT:27 SAL:2</small>	29 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	30 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta

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

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)