

MES: Mayo 2023

CEIP ROSALES DEL CANAL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1 FESTIVO 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta VE:2.524/604 GT:14 GS:3 HC:84 AZ:11 PROT:27 SAL:3	2 Crema de verduras Pollo guisado con arroz Fruta y pan integral (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.524/604 GT:14 GS:3 HC:84 AZ:11 PROT:27 SAL:3	3 Sopa minestrone Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:2.475/592 GT:18 GS:3 HC:76 AZ:15 PROT:24 SAL:2	4 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta VE:2.546/609 GT:20 GS:5 HC:74 AZ:12 PROT:24 SAL:2	5 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.416/578 GT:18 GS:5 HC:71 AZ:15 PROT:25 SAL:2	6 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	7 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos
8 Crema de zanahoria Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:2.404/575 GT:17 GS:2 HC:76 AZ:16 PROT:25 SAL:2	9 Lentejas castellanas con verduras Hamburguesa de pollo en salsa (tomate, cebolla, especias) Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:2.507/600 GT:23 GS:5 HC:65 AZ:15 PROT:28 SAL:2	10 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:2.491/596 GT:19 GS:2 HC:76 AZ:12 PROT:24 SAL:2	11 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:2.530/605 GT:17 GS:2 HC:83 AZ:14 PROT:22 SAL:2	12 Menestra de verduras salteadas Empanada de atún con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Carne con Arroz y Lácteos VE:2.416/578 GT:17 GS:2 HC:81 AZ:13 PROT:21 SAL:2	13 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	14 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos
15 Macarrones a la napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.501/598 GT:19 GS:2 HC:76 AZ:15 PROT:26 SAL:2	16 Crema de brócoli Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:2.404/575 GT:18 GS:5 HC:66 AZ:17 PROT:31 SAL:2	17 Lentejas a la jardinera Tira de mar (pota) rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:2.406/576 GT:20 GS:7 HC:69 AZ:12 PROT:22 SAL:2	18 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta VE:2.416/578 GT:17 GS:3 HC:75 AZ:12 PROT:27 SAL:2	19 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:2.546/609 GT:20 GS:5 HC:69 AZ:16 PROT:30 SAL:2	20 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	21 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta
22 Lentejas a la campesina Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:2.504/599 GT:19 GS:5 HC:74 AZ:14 PROT:27 SAL:2	23 Crema de calabacín Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Pasta 2º Pescado con Arroz y Lácteos VE:2.404/575 GT:17 GS:4 HC:75 AZ:17 PROT:24 SAL:2	24 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:2.550/610 GT:22 GS:4 HC:78 AZ:12 PROT:21 SAL:2	25 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta VE:2.530/605 GT:17 GS:2 HC:83 AZ:14 PROT:22 SAL:2	26 Judías verdes con refrito Medallón de salmón y calabaza al horno con salsa de tomate Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Patatas y Lácteos VE:2.426/580 GT:20 GS:5 HC:61 AZ:15 PROT:31 SAL:2	27 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	28 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta
29 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.468/590 GT:20 GS:4 HC:70 AZ:14 PROT:24 SAL:2	30 Arroz caldoso de verduras Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta VE:2.462/589 GT:18 GS:5 HC:72 AZ:14 PROT:28 SAL:2	31 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:2.404/575 GT:20 GS:5 HC:64 AZ:11 PROT:26 SAL:2		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