

MES: Octubre 2023

CEIP ROSALES DEL CANAL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>2</p> <p>Lentejas a la campesina Salchichas al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:2.471/591 GT:20 GS:6 HC:73 AZ:21 PROT:28 SAL:5</p>	<p>3</p> <p>Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.672/639 GT:19 GS:5 HC:79 AZ:21 PROT:37 SAL:5</p>	<p>4</p> <p>Arroz con salsa de tomate Abadejo en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p> <p>VE:2.423/580 GT:17 GS:2 HC:84 AZ:24 PROT:22 SAL:4</p>	<p>5</p> <p>Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p> <p>VE:2.427/581 GT:23 GS:4 HC:69 AZ:20 PROT:22 SAL:5</p>	<p>6</p> <p>Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.305/551 GT:16 GS:3 HC:58 AZ:21 PROT:23 SAL:3</p>	<p>7</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>8</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>
<p>9</p> <p>Alubias estofadas con verduras Medallón de salmón y calabaza al horno con salsa de tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p> <p>VE:2.536/607 GT:23 GS:4 HC:67 AZ:24 PROT:26 SAL:4</p>	<p>10</p> <p>Crema de verduras Pechuga de pollo empanada Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:2.541/608 GT:25 GS:5 HC:72 AZ:19 PROT:20 SAL:4</p>	<p>11</p> <p>Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Tortilla americana con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p> <p>VE:2.434/582 GT:22 GS:4 HC:75 AZ:22 PROT:19 SAL:3</p>	<p>12</p> <p>FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>13</p> <p>FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>14</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>15</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>
<p>16</p> <p>Crema de calabacín Empanada de atún Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:2.470/591 GT:15 GS:2 HC:90 AZ:22 PROT:20 SAL:3</p>	<p>17</p> <p>Potaje de garbanzos Tortilla alemana con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p> <p>VE:2.331/558 GT:23 GS:4 HC:61 AZ:20 PROT:22 SAL:4</p>	<p>18</p> <p>Menestra de verduras salteadas Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:2.372/567 GT:14 GS:3 HC:62 AZ:17 PROT:23 SAL:3</p>	<p>19</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p> <p>VE:2.470/591 GT:15 GS:2 HC:82 AZ:18 PROT:31 SAL:4</p>	<p>20</p> <p>Arroz con salsa de tomate Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:2.518/602 GT:21 GS:5 HC:80 AZ:23 PROT:22 SAL:5</p>	<p>21</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>22</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>
<p>23</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p> <p>VE:2.313/553 GT:20 GS:3 HC:68 AZ:20 PROT:21 SAL:4</p>	<p>24</p> <p>Arroz caldoso de verduras Albóndigas de cerdo a la jardinera (guisante, zanahoria, tomate, cebolla, ajo y especias) Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>VE:2.526/604 GT:22 GS:7 HC:79 AZ:19 PROT:20 SAL:4</p>	<p>25</p> <p>Macarrones a la napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Filete de abadejo en salsa (guisante y patata) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos</p> <p>VE:2.582/618 GT:20 GS:3 HC:80 AZ:26 PROT:25 SAL:4</p>	<p>26</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p> <p>VE:2.610/624 GT:20 GS:5 HC:81 AZ:20 PROT:29 SAL:3</p>	<p>27</p> <p>Crema de zanahoria Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata y cebolla) Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>VE:2.400/574 GT:17 GS:4 HC:72 AZ:20 PROT:31 SAL:3</p>	<p>28</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>29</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>30</p> <p>Potaje de garbanzos Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:2.288/547 GT:20 GS:3 HC:6.465 AZ:22 PROT:25 SAL:3</p>	<p>31</p> <p>Crema de verduras Pollo con arroz Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p> <p>VE:2.466/590 GT:16 GS:4 HC:84 AZ:19 PROT:23 SAL:5</p>					

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES