

MES: Octubre 2023

CEIP ROSALES DEL CANAL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p><b>2</b></p> <p>Lentejas a la campesina Salchichas al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.035/726 GT:25 GS:8 HC:88 AZ:28 PROT:36 SAL:7</p>	<p><b>3</b></p> <p>Sopa maravilla con verduras Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.045/728 GT:22 GS:5 HC:89 AZ:27 PROT:43 SAL:5</p>	<p><b>4</b></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:3.268/782 GT:23 GS:3 HC:111 AZ:32 PROT:31 SAL:5</p>	<p><b>5</b></p> <p>Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.199/765 GT:30 GS:5 HC:91 AZ:27 PROT:29 SAL:6</p>	<p><b>6</b></p> <p>Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.030/725 GT:21 GS:5 HC:74 AZ:28 PROT:33 SAL:4</p>	<p><b>7</b></p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>8</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>
<p><b>9</b></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 Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.284/786 GT:29 GS:5 HC:88 AZ:32 PROT:35 SAL:5</p>	<p><b>10</b></p> <p>Crema de verduras Pechuga de pollo empanada Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.197/765 GT:31 GS:6 HC:92 AZ:20 PROT:25 SAL:5</p>	<p><b>11</b></p> <p>Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Tortilla americana con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.300/790 GT:31 GS:6 HC:98 AZ:30 PROT:27 SAL:4</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>13</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta)</p>	<p><b>14</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>15</b></p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>
<p><b>16</b></p> <p>Crema de calabacín Empanada de atún Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.153/754 GT:19 GS:3 HC:115 AZ:29 PROT:25 SAL:4</p>	<p><b>17</b></p> <p>Potaje de garbanzos Tortilla alemana con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.125/748 GT:31 GS:6 HC:80 AZ:27 PROT:31 SAL:5</p>	<p><b>18</b></p> <p>Menestra de verduras salteadas Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.033/726 GT:19 GS:4 HC:78 AZ:24 PROT:32 SAL:4</p>	<p><b>19</b></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 Pasta y Fruta)</p> <p>VE:2.929/701 GT:17 GS:3 HC:96 AZ:23 PROT:39 SAL:4</p>	<p><b>20</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.319/794 GT:30 GS:7 HC:100 AZ:27 PROT:30 SAL:6</p>	<p><b>21</b></p> <p>1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p><b>22</b></p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>
<p><b>23</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.331/797 GT:30 GS:5 HC:94 AZ:28 PROT:32 SAL:6</p>	<p><b>24</b></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 Lácteos)</p> <p>VE:3.069/734 GT:29 GS:9 HC:91 AZ:21 PROT:26 SAL:5</p>	<p><b>25</b></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 Carne con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:3.123/747 GT:24 GS:3 HC:96 AZ:33 PROT:33 SAL:5</p>	<p><b>26</b></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:3.239/775 GT:25 GS:6 HC:98 AZ:26 PROT:36 SAL:4</p>	<p><b>27</b></p> <p>Crema de zanahoria Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata y cebolla) Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.202/766 GT:23 GS:5 HC:98 AZ:27 PROT:39 SAL:4</p>	<p><b>28</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p><b>29</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>
<p><b>30</b></p> <p>Potaje de garbanzos Medallón de salmón y calabaza con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:3.053/731 GT:26 GS:4 HC:85 AZ:30 PROT:34 SAL:4</p>	<p><b>31</b></p> <p>Crema de verduras Pollo con arroz Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.197/765 GT:20 GS:5 HC:110 AZ:21 PROT:30 SAL:6</p>					

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

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