

MES: Enero 2024

CEIP ROSALES DEL CANAL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p><b>1</b></p> <p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>3</b></p> <p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p>	<p><b>4</b></p> <p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>6</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>7</b></p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>
<p><b>8</b></p> <p>Crema de zanahoria Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata y cebolla) Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.407/576 GT:17 GS:4 HC:72 AZ:20 PROT:32 SAL:3</p>	<p><b>9</b></p> <p>Lentejas castellanas Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:2.484/594 GT:19 GS:4 HC:74 AZ:20 PROT:28 SAL:5</p>	<p><b>10</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:2.563/613 GT:15 GS:2 HC:97 AZ:26 PROT:20 SAL:6</p>	<p><b>11</b></p> <p>Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:2.602/622 GT:20 GS:5 HC:79 AZ:20 PROT:28 SAL:3</p>	<p><b>12</b></p> <p>Judías verdes con refrito Revuelto de jamón york Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.529/605 GT:22 GS:4 HC:59 AZ:19 PROT:19 SAL:4</p>	<p><b>13</b></p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p><b>14</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>
<p><b>15</b></p> <p>Macarrones a la napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Filete de abadejo al horno con verduritas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.589/619 GT:21 GS:3 HC:80 AZ:24 PROT:25 SAL:4</p>	<p><b>16</b></p> <p>Crema de calabacín Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Patatas 2º Huevos con Legumbres y Lácteos)</p> <p>VE:2.537/607 GT:22 GS:4 HC:81 AZ:20 PROT:18 SAL:4</p>	<p><b>17</b></p> <p>Lentejas a la jardinera Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)</p> <p>VE:2.537/607 GT:15 GS:2 HC:80 AZ:27 PROT:34 SAL:5</p>	<p><b>18</b></p> <p>Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.436/583 GT:21 GS:5 HC:79 AZ:19 PROT:18 SAL:4</p>	<p><b>19</b></p> <p>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)</p> <p>VE:2.430/581 GT:25 GS:7 HC:61 AZ:20 PROT:26 SAL:3</p>	<p><b>20</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>21</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>
<p><b>22</b></p> <p>Menestra de verduras salteadas Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:2.553/611 GT:17 GS:3 HC:64 AZ:19 PROT:23 SAL:4</p>	<p><b>23</b></p> <p>Lentejas a la campesina Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.518/602 GT:20 GS:5 HC:75 AZ:18 PROT:29 SAL:5</p>	<p><b>24</b></p> <p>Crema de brócoli Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.551/610 GT:18 GS:5 HC:75 AZ:23 PROT:34 SAL:4</p>	<p><b>25</b></p> <p>Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:2.602/622 GT:20 GS:5 HC:79 AZ:20 PROT:28 SAL:3</p>	<p><b>26</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p> <p>VE:2.545/609 GT:16 GS:2 HC:98 AZ:23 PROT:16 SAL:4</p>	<p><b>27</b></p> <p>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>28</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>
<p><b>29</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>30</b></p> <p>Arroz caldoso de verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:2.504/599 GT:23 GS:9 HC:80 AZ:19 PROT:17 SAL:4</p>	<p><b>31</b></p> <p>Macarrones pomodoro (tomate, cebolla, especias) Abadejo en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.401/574 GT:17 GS:2 HC:79 AZ:22 PROT:25 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. <b>TODOS LOS MENUS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</b></p>		

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