

MES: Enero 2024

CEIP ROSALES DEL CANAL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>1</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p>	<p>2</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p>	<p>3</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p>4</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p>5</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>6</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>7</p> <p>1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>
<p>8</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:3.210/768 GT:23 GS:6 HC:97 AZ:27 PROT:40 SAL:4</p>	<p>9</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:3.153/754 GT:27 GS:6 HC:87 AZ:21 PROT:36 SAL:6</p>	<p>10</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:4.063/972 GT:19 GS:3 HC:126 AZ:32 PROT:27 SAL:7</p>	<p>11</p> <p>Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p> <p>VE:3.227/772 GT:25 GS:6 HC:96 AZ:26 PROT:36 SAL:4</p>	<p>12</p> <p>Judías verdes con refrito Revuelto de jamón york Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.091/740 GT:28 GS:6 HC:69 AZ:26 PROT:26 SAL:5</p>	<p>13</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p>14</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>15</p> <p>Macarrones a la napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Filete de abadejo al horno con verduras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.162/756 GT:25 GS:3 HC:96 AZ:32 PROT:33 SAL:5</p>	<p>16</p> <p>Crema de calabacín Pechuga de pollo empanada con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.295/788 GT:27 GS:5 HC:109 AZ:26 PROT:24 SAL:4</p>	<p>17</p> <p>Lentejas a la jardinera Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.071/735 GT:18 GS:3 HC:97 AZ:35 PROT:41 SAL:5</p>	<p>18</p> <p>Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.117/746 GT:29 GS:7 HC:96 AZ:25 PROT:24 SAL:5</p>	<p>19</p> <p>Alubias estofadas con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española (guisante, zanahoria, cebolla, tomate y ajo) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.199/765 GT:34 GS:9 HC:76 AZ:22 PROT:35 SAL:4</p>	<p>20</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>21</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>
<p>22</p> <p>Menestra de verduras salteadas Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.244/776 GT:22 GS:5 HC:80 AZ:25 PROT:33 SAL:5</p>	<p>23</p> <p>Lentejas a la campesina Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:3.037/727 GT:27 GS:6 HC:85 AZ:19 PROT:35 SAL:6</p>	<p>24</p> <p>Crema de brócoli Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.216/769 GT:22 GS:6 HC:97 AZ:30 PROT:43 SAL:5</p>	<p>25</p> <p>Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p> <p>VE:3.227/772 GT:25 GS:6 HC:96 AZ:26 PROT:36 SAL:4</p>	<p>26</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.323/795 GT:21 GS:3 HC:128 AZ:32 PROT:20 SAL:5</p>	<p>27</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>28</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>
<p>29</p> <p>FESTIVO 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p>30</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:3.152/754 GT:30 GS:12 HC:97 AZ:25 PROT:22 SAL:4</p>	<p>31</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 Lácteos)</p> <p>VE:3.239/775 GT:24 GS:3 HC:104 AZ:30 PROT:34 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. TODOS LOS MENUS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</p>		

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES