

MES: Marzo 2024

CEIP ROSALES DEL CANAL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
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>				<b>1</b> Judías verdes con reffrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.568/614 GT:21 GS:4 HC:59 AZ:21 PROT:23 SAL:4	<b>2</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	<b>3</b> 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta
<b>4</b> <b>FESTIVO</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	<b>5</b> <b>FESTIVO</b> 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	<b>6</b> Lentejas a la jardinera Salmón con salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos VE:2.574/616 GT:16 GS:2 HC:81 AZ:28 PROT:34 SAL:5	<b>7</b> Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:2.436/583 GT:22 GS:5 HC:78 AZ:18 PROT:19 SAL:4	<b>8</b> 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 Lácteos VE:2.410/577 GT:23 GS:7 HC:64 AZ:21 PROT:25 SAL:3	<b>9</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>10</b> 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta
<b>11</b> Menestra de verduras salteadas Magro a la campesina Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.554/611 GT:19 GS:2 HC:61 AZ:19 PROT:23 SAL:6	<b>12</b> Guiso de lentejas con frijoles Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:2.468/590 GT:19 GS:4 HC:77 AZ:19 PROT:25 SAL:5	<b>13</b> Crema de zanahoria Pollo al chilindrón (patata, tomate, pimiento rojo y pimiento verde) Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.517/602 GT:1 GS:5 HC:70 AZ:21 PROT:32 SAL:3	<b>14</b> Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta VE:2.630/629 GT:20 GS:5 HC:78 AZ:20 PROT:30 SAL:4	<b>15</b> Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:2.541/608 GT:21 GS:4 HC:79 AZ:24 PROT:24 SAL:5	<b>16</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>17</b> 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos
<b>18</b> Alubias estofadas con verduras Revuelto de jamón york Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.487/595 GT:20 GS:4 HC:74 AZ:19 PROT:26 SAL:4	<b>19</b> Crema de verduras Pollo en salsa (patata, cebolla, zanahoria y tomate) Fruta y pan integral (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:2.470/591 GT:18 GS:4 HC:73 AZ:21 PROT:33 SAL:3	<b>20</b> Arroz caldoso de verduras Tortilla americana con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:2.503/599 GT:24 GS:5 HC:78 AZ:19 PROT:17 SAL:5	<b>21</b> Lentejas estofadas con verduras Tira de mar (pota) rebozada con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:2.519/603 GT:16 GS:3 HC:82 AZ:19 PROT:29 SAL:5	<b>22</b> Macarrones pomodoro (tomate, cebolla, especias) Salchichas al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:2.408/576 GT:19 GS:4 HC:79 AZ:25 PROT:20 SAL:4	<b>23</b> 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>24</b> 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos
<b>25</b> Crema de zanahoria Empanada de atún Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.512/601 GT:16 GS:2 HC:90 AZ:23 PROT:20 SAL:4	<b>26</b> Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:2.512/601 GT:15 GS:3 HC:89 AZ:18 PROT:27 SAL:4	<b>27</b> Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos VE:2.517/602 GT:18 GS:3 HC:92 AZ:23 PROT:17 SAL:4	<b>28</b> <b>SEMANA SANTA</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>29</b> <b>SEMANA SANTA</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	<b>30</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>31</b> 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta

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

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