

MES: Marzo 2025

CEIP ROSALES DEL CANAL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
3 Crema de brócoli Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata, cebolla y tomillo) Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta VE:3.176/760 GT:22 GS:5 HC:95 AZ:26 PROT:43 SAL:2	4 Lentejas (eco) a la castellana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.127/748 GT:25 GS:4 HC:97 AZ:23 PROT:33 SAL:2	5 FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	6 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.285/786 GT:26 GS:6 HC:95 AZ:26 PROT:38 SAL:3	7 Macarrones integrales (eco.) con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Abadejo en salsa verde (guisante, cebolla, ajo y perejil) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos VE:3.065/733 GT:26 GS:3 HC:85 AZ:25 PROT:37 SAL:2	8 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	9 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta
10 Verdura tricolor (patata, zanahoria, judía verde) Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.118/746 GT:24 GS:4 HC:94 AZ:32 PROT:35 SAL:2	11 Sopa maravilla con verduras Salmón al horno con salsa pomodoro con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta VE:3.098/741 GT:22 GS:3 HC:84 AZ:32 PROT:51 SAL:3	12 Lentejas (eco.) a la jardinera Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta VE:3.111/744 GT:29 GS:7 HC:86 AZ:23 PROT:35 SAL:3	13 Arroz con salsa de tomate Filete de abadejo en salsa (guisante, patata y tomate) con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.102/742 GT:24 GS:4 HC:96 AZ:25 PROT:33 SAL:3	14 Alubias estofadas con verduras Revuelto de jamón york Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.263/781 GT:27 GS:5 HC:93 AZ:27 PROT:36 SAL:2	15 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	16 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos
17 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta VE:3.114/745 GT:24 GS:2 HC:97 AZ:30 PROT:34 SAL:2	18 Potaje de garbanzos Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:3.286/786 GT:31 GS:5 HC:91 AZ:26 PROT:30 SAL:2	19 Salteado de borraja con patatas Magro a la campesina Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:3.149/753 GT:29 GS:2 HC:87 AZ:27 PROT:32 SAL:2	20 Lentejas estofadas con verduras Filete de caballa con pisto Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.117/746 GT:29 GS:3 HC:78 AZ:22 PROT:45 SAL:2	21 Crema de calabacín (eco.) Pollo con arroz con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:3.195/764 GT:22 GS:3 HC:111 AZ:24 PROT:26 SAL:2	22 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	23 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos
24 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos VE:3.172/759 GT:28 GS:5 HC:90 AZ:27 PROT:33 SAL:2	25 Arroz caldoso de verduras Salmón al horno con salsa de tomate Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.190/763 GT:22 GS:3 HC:98 AZ:30 PROT:42 SAL:2	26 Patatas guisadas Revuelto de atún con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.103/742 GT:35 GS:6 HC:75 AZ:27 PROT:28 SAL:2	27 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.285/786 GT:26 GS:6 HC:95 AZ:26 PROT:38 SAL:3	28 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.144/752 GT:32 GS:7 HC:76 AZ:26 PROT:37 SAL:2	29 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	30 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos
31 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:3.095/740 GT:24 GS:4 HC:98 AZ:25 PROT:32 SAL:2					TODOS LOS MENUS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA	

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES