

MES: Abril 2021

COLEGIO: CEIP CALIXTO ARIÑO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.			1 SEMANA SANTA 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	2 SEMANA SANTA 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	3 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	4 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
5 Macarrones con salsa de tomate Bitoque de cerdo y ternera en salsa (cebolla, tomate y pimiento) Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	6 Lentejas castellanas Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	7 Menestra de verduras salteadas Lomo en salsa (champiñón, tomate, patata y zanahoria) Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	8 Sopa de cocido con pasta Longaniza al horno con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	9 Arroz a la cubana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	10 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	11 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 3185/762 GT: 26 GS: 6 HC: 105 AZ: 24 PROT: 27 SAL: 3
12 Macarrones a la napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	13 Crema de calabacín Magro estofado en salsa cazadora (cebolla, tomate, zanahoria y ajo) Fruta y pan integral (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	14 Lentejas a la jardinera Tira de mar (pota) rebozada con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	15 Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	16 Alubias estofadas con verduras Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) en salsa española (guisante, zanahoria, cebolla, tomate y ajo) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	17 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	18 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 3177/760 GT: 27 GS: 2 HC: 102 AZ: 23 PROT: 28 SAL: 2
19 Arroz con salsa de tomate Tortilla de patatas con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	20 Lentejas a la riojana Pollo en salsa de champiñones (champiñón, patata y cebolla) Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	21 Sopa maravilla con verduras Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (cebolla, tomate, pimiento) con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	22 Judías verdes con refrito Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Pasta 2º Huevos con Patatas y Fruta	23 FESTIVO 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	24 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	25 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 3164/757 GT: 25 GS: 3 HC: 103 AZ: 22 PROT: 29 SAL: 3
26 Lentejas estofadas con verduras Palometa a la griega con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	27 Arroz a la cubana Salchichas al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	28 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	29 Salteado de borraja con patatas Estofado campesino de magro (cebolla, pimiento, tomate, patata, ajo y especias) Yogur y pan integral (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	30 Espirales pomodoro (tomate, cebolla, especias) Tortilla americana con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos			VE: 3124/747 GT: 25 GS: 6 HC: 106 AZ: 25 PROT: 26 SAL: 3

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES