

MES: Enero 2022

COLEGIO: CEIP CALIXTO ARIÑO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p><b>3</b></p> <p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p>	<p><b>4</b></p> <p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>7</b></p> <p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>8</b></p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p><b>9</b></p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>
<p><b>10</b></p> <p>Potaje de garbanzos con arroz Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) en salsa (cebolla, tomate, pimiento) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>11</b></p> <p>Crema de verduras Pastel de salmón con salsa de tomate y cúrcuma con patatas asadas Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p><b>12</b></p> <p>Sopa minestrone Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)</p>	<p><b>13</b></p> <p>Judías verdes con refrito Pincho moruno con arroz con ensalada Yogur y pan integral (* 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>14</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>15</b></p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>	<p><b>16</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3288/787 GT: 27 GS: 3 HC: 97 AZ: 26 PROT: 30 SAL: 3</p>
<p><b>17</b></p> <p>Crema de zanahoria Tortilla de calabacín con ensalada Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p><b>18</b></p> <p>Lentejas castellanas Pollo asado al jugo con ensalada Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p><b>19</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Abadejo al horno con salteado de verduras (zanahoria, cebolla, pimiento) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>20</b></p> <p>Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta)</p>	<p><b>21</b></p> <p>Menestra de verduras salteadas Longaniza al horno con ensalada Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>22</b></p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>23</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3121/747 GT: 26 GS: 5 HC: 90 AZ: 23 PROT: 28 SAL: 3</p>
<p><b>24</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Filete de merluza en salsa marinera (tomate, cebolla, ajo y especias) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>25</b></p> <p>Crema de calabacín Lomo en salsa (champiñón, tomate, patata y zanahoria) con ensalada Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p><b>26</b></p> <p>Lentejas a la jardinera Tira de mar (pota) rebozada con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p>	<p><b>27</b></p> <p>Arroz caldoso de verduras Tortilla francesa de atún con ensalada Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p>	<p><b>28</b></p> <p>Macarrones pomodoro (tomate, cebolla, especias) Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) en salsa (cebolla, ajo y especias) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p><b>29</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>30</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3152/754 GT: 28 GS: 2 HC: 86 AZ: 23 PROT: 31 SAL: 2</p>
<p><b>31</b></p> <p><b>FESTIVO</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>				<p>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.</p>			<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>

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