

MES: Noviembre 2022

COLEGIO: CEIP CALIXTO ARIÑO

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.	1 FESTIVO 1ª Pasta 2ª Pescado con Verdura y Fruta (* 1ª Verdura 2ª Carne con Arroz y Fruta)	2 Sopa minestrone Tortilla francesa de queso con ensalada Fruta y pan (* 1ª Arroz 2ª Carne con Verdura y Fruta)	3 Crema de verduras Pollo en salsa Yogur y pan integral (* 1ª Patatas 2ª Huevos con Verdura y Fruta)	4 Lentejas castellanas Hamburguesa mixta (cerdo y ternera) al horno con ensalada Fruta y pan (* 1ª Verdura 2ª Pescado con Pasta y Lácteos)	5 1ª Pasta 2ª Pescado con Verdura y Lácteos 1ª Verdura 2ª Carne con Patatas y Fruta	6 1ª Arroz 2ª Huevos con Verdura y Lácteos 1ª Verdura 2ª Pescado con Pasta y Fruta
7 Crema de zanahoria Tortilla de calabacín con ensalada Fruta y pan (* 1ª Patatas 2ª Carne con Pasta y Lácteos)	8 Alubias estofadas con verduras Pechuga de pollo empanada con ensalada Fruta y pan integral (* 1ª Verdura 2ª Pescado con Pasta y Fruta)	9 Arroz con salsa de tomate Albóndigas de merluza y pota en salsa (guisante, cebolla, zanahoria y orégano) Fruta y pan (* 1ª Verdura 2ª Carne con Verdura y Lácteos)	10 Sopa de cocido con pasta Cocido completo con ensalada Yogur y pan integral (* 1ª Verdura 2ª Huevos con Patatas y Fruta)	11 Menestra de verduras salteadas Revuelto de jamón york Fruta y pan (* 1ª Pasta 2ª Pescado con Verdura y Lácteos)	12 1ª Arroz 2ª Carne con Verdura y Lácteos 1ª Verdura 2ª Pescado con Patatas y Fruta	13 1ª Legumbres 2ª Pescado con Verdura y Fruta 1ª Verdura 2ª Carne con Patatas y Lácteos
14 Macarrones a la napolitana Merluza en salsa marinera con ensalada Fruta y pan (* 1ª Verdura 2ª Huevos con Legumbres y Lácteos)	15 Crema de calabacín Pollo al chilindrón Fruta y pan integral (* 1ª Arroz 2ª Pescado con Verdura y Lácteos)	16 Lentejas a la jardinera Tira de mar (pota) rebozada con ensalada Fruta y pan (* 1ª Verdura 2ª Huevos con Patatas y Fruta)	17 Arroz caldoso de verduras Tortilla alemana con ensalada Yogur y pan integral (* 1ª Verdura 2ª Carne con Patatas y Fruta)	18 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de cerdo en salsa española (guisante, zanahoria, cebolla, tomate y ajo) Fruta y pan (* 1ª Verdura 2ª Pescado con Verdura y Lácteos)	19 1ª Verdura 2ª Carne con Pasta y Lácteos 1ª Patatas 2ª Pescado con Verdura y Fruta	20 1ª Verdura 2ª Carne con Arroz y Fruta 1ª Pasta 2ª Carne con Verdura y Lácteos
21 Lentejas a la campesina Empanada de atún con ensalada Fruta y pan (* 1ª Verdura 2ª Carne con Pasta y Lácteos)	22 Sopa maravilla con verduras Tortilla de patatas con ensalada Fruta y pan integral (* 1ª Verdura 2ª Pescado con Patatas y Fruta)	23 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la andaluza con ensalada Fruta y pan (* 1ª Verdura 2ª Carne con Patatas y Fruta)	24 Potaje de garbanzos Quiche de zanahoria y champiñón Yogur y pan integral (* 1ª Verdura 2ª Carne con Verdura y Fruta)	25 Judías verdes con refrito Pavo guisado con verduras (cebolla, zanahoria, patata y tomate) Fruta y pan (* 1ª Patatas 2ª Carne con Verdura y Lácteos)	26 1ª Verdura 2ª Pescado con Arroz y Lácteos 1ª Arroz 2ª Carne con Verdura y Fruta	27 1ª Verdura 2ª Carne con Pasta y Lácteos 1ª Pasta 2ª Pescado con Verdura y Lácteos
28 Alubias estofadas con verduras Albóndigas de merluza y pota en salsa Fruta y pan (* 1ª Verdura 2ª Huevos con Verdura y Lácteos)	29 Arroz caldoso de verduras Tortilla de calabacín con ensalada Fruta y pan integral (* 1ª Verdura 2ª Carne con Patatas y Fruta)	30 Lentejas estofadas con verduras Pastel de salmón con salsa de tomate y cúrcuma Fruta y pan (* 1ª Verdura 2ª Carne con Verdura y Lácteos)				

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES