

# CEIP VICENTE ROS

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 <sup>a</sup>	ENSALADA MIXTA <b>ARROZ CON POLLO</b> FRUTA & PAN INTEGRAL	ENSALADA DEL TIEMPO <b>LENTEJAS CON VERDURAS Y TORTILLA DE PATATAS</b> FRUTA & PAN	ENSALADA TRICOLOR <b>ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA</b> FRUTA & PAN	ENSALADA CON QUESO <b>GUIZO DE PESCADO</b> FRUTA & PAN	ENSALADA MIXTA <b>SOPA CON GARBANZOS PIZZA DE ATÚN</b> YOGUR & PAN
	Media semanal: Calorías: 687 Kcal Grasas: 12,2g (26,9%) Proteínas: 15,6g (15,6%) Hidratos Carbono: 53,6g (57,5%)				
2 <sup>a</sup>	ENSALADA DEL TIEMPO <b>MACARRONES BOLOÑESA</b> FRUTA & PAN	ENSALADA CON QUESO <b>ARROZ Y HABICHUELAS</b> FRUTA & PAN INTEGRAL	ENSALADA CON YORK <b>GUIZO DE PESCADO</b> FRUTA & PAN	ENSALADA MIXTA <b>GUIZO DE GARBANZOS CON ALBÓNDIGAS</b> FRUTA & PAN	ENSALADA MIXTA <b>ARROZ CON TOMATE Y MUSLITOS DE POLLO</b> YOGUR & PAN
	Media semanal: Calorías: 654 Kcal Grasas: 11,9g (25,3%) Proteínas: 14,8g (14,3%) Hidratos Carbono: 60,8g (60,4%)				
3 <sup>a</sup>	ENSALADA CON QUESO <b>ESPAGUETIS CON ATÚN</b> FRUTA & PAN	CREMA DE CALABACÍN <b>MUSLITOS DE POLLO</b> FRUTA & PAN INTEGRAL	ENSALADA CON ATÚN <b>LENTEJAS CON CHORIZO</b> FRUTA & PAN	ENSALADA CON QUESO <b>GUIZO DE PESCADO</b> FRUTA & PAN	ENSALADA MIXTA <b>ARROZ CON GUISANTES Y MAGRA</b> YOGUR & PAN
	Media semanal: Calorías: 672 Kcal Grasas: 13,2g (27,6%) Proteínas: 13,7g (14,1%) Hidratos Carbono: 59,6g (58,3%)				
4 <sup>a</sup>	ENSALADA CON YORK <b>MACARRONES BOLOÑESA</b> FRUTA & PAN	ENSALADA CON ATÚN <b>GUIZO DE MERLUZA CON PASTA</b> FRUTA & PAN INTEGRAL	ENSALADA CON QUESO <b>ARROZ CON POLLO</b> FRUTA & PAN	ENSALADA MIXTA <b>SOPA CON GARBANZOS PIZZA DE ATÚN</b> FRUTA & PAN	ENSALADA CON YORK <b>ALUBIAS CON CHORIZO</b> YOGUR & PAN
	Media semanal: Calorías: 662 Kcal Grasas: 12,5g (27,7%) Proteínas: 16,2g (15,9%) Hidratos Carbono: 48,9g (56,4%)				
5 <sup>a</sup>	ENSALADA CON QUESO <b>MACARRONES CON ATÚN</b> FRUTA & PAN	ENSALADA DEL TIEMPO <b>GUIZO DE GARBANZOS CON ALBÓNDIGAS</b> FRUTA & PAN	ENSALADA CON QUESO <b>GUIZO DE PESCADO</b> FRUTA & PAN	ENSALADA MIXTA <b>LENTEJAS CON VERDURAS Y TORTILLA DE PATATAS</b> FRUTA & PAN	ENSALADA TRICOLOR <b>ARROZ CON TOMATE Y SALCHICHA</b> YOGUR & PAN
	Media semanal: Calorías: 699 Kcal Grasas: 13,1g (28,1%) Proteínas: 15,6g (15,2%) Hidratos Carbono: 60,3g (56,7%)				
6 <sup>a</sup>	ENSALADA DEL TIEMPO <b>ESPAGUETIS BOLOÑESA</b> FRUTA & PAN INTEGRAL	ENSALADA CON YORK <b>GUIZO DE POLLO</b> FRUTA & PAN	ENSALADA CON QUESO <b>ARROZ Y HABICHUELAS</b> FRUTA & PAN	ENSALADA CON ATÚN <b>GUIZO DE MERLUZA CON PASTA</b> FRUTA & PAN	ENSALADA MIXTA <b>GARBANZOS CON CHORIZO</b> YOGUR & PAN
	Media semanal: Calorías: 664 Kcal Grasas: 11,4g (24,3%) Proteínas: 16g (15,4%) Hidratos Carbono: 59,9g (60,3%)				

MARZO 2021						
Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	FIN DE SEMANA
6 <sup>o</sup>	1	2	3	4	6	
1 <sup>o</sup>	8	9	10	11	12	
2 <sup>o</sup>	15	16	17	18	19	
3 <sup>o</sup>	22	23	24	25	26	
VACACIONES DE SEMANA SANTA						
<b>CALENDARIO DEL COMEDOR CURSO 2020-2021</b>						

## CENAS RECOMENDADAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Pescado al horno con verduras	Hervido de judías y pechuga de pollo a la plancha	Ensalada completa y sopa	Crema de verduras y lomo de cerdo a la plancha	Pollo al horno con verduras
Pescado al horno con verduras y patatas asadas	Ensalada con tortilla de patatas	Crema de champiñón y ternera a la plancha	Ensalada de pasta completa con huevo duro y queso	Puré de verduras y merluza hervida
Pollo al horno con verduras	Hervido de verduras con salmón a la plancha	Revuelto de verduras	Crema de verduras con pavo a la plancha	Pescado al horno con verduras y patatas asadas
Hervido de verduras y tortilla	Ensalada completa y pechuga de pollo empanada	Puré de verduras y merluza hervida	Pasta con verduras	Pescado a la plancha con verduras asadas
Crema de verduras y ternera a la plancha	Hervido de pescado verduras y patatas	Tortilla con ensalada	Crema de verduras y filete de pollo a la plancha	Ensalada completa y sopa de pescado
Pescado al horno con patatas asadas	Ensalada completa con huevo duro y queso	Ensalada de atún con tomate	Puré de verduras y tortilla	Pechuga de pollo y hervido de verduras con patata

## DESAYUNOS SALUDABLES

Fruta natural + cereal (integral y sin azúcar) + lácteo

## ALMUERZOS Y MERIENDAS

Introducir frutas frescas, lácteos sin azúcar, cereales integrales o frutos secos *(evitando otros alimentos más calóricos y menos nutritivos)*

**RESTAURANTE CASA ORENES**