

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Comertel alimentación colectiva

MES: Marzo 2021

COLEGIO: CEIP EL PARQUE HUESCA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
1 Menestra de verduras salteadas Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	2 Arroz a la milanesa Gratinado de salmón y patatas a lo pobre con cebolla Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	3 Alubias estofadas con verduras Chuleta de aguja con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	4 Sopa de cocido con pasta Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	5 Patatas estofadas con chorizo Filete de lenguadina a la plancha con pisto Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	6 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	7 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	VE: 2807/671 GT: 18 GS: 4 HC: 90 AZ: 23 PROT: 41 SAL: 2
8 Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos	9 Fideuá de pollo Filete de merluza a la griega (tomate, aceitunas negras, cebolla y orégano) con ensalada de lechuga Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	10 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	11 JORNADA CASTILLA Y LEÓN Lentejas estofadas con verduras "Tierra de Sabor" Pollo al chilindrón con patatas fritas Hojaldre de miel y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	12 Salteado de guisantes con patata y cebolla Lomo adobado con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	13 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	14 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	VE: 3268/782 GT: 23 GS: 3 HC: 217 AZ: 24 PROT: 39 SAL: 2
15 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos	16 Garbanzos estofados con arroz Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	17 Sopa de ave con pasta Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	18 Marmitako de atún Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	19 Paella de arroz integral con verduras Timbal de dorada y patatas a lo pobre Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	20 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	21 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 2788/667 GT: 16 GS: 3 HC: 100 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 3
22 Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	23 Crema de calabacín Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos	24 Alubias estofadas con chorizo con verduras Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	25 Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral (*) 1º Pasta 2º Pescado con Legumbres y Fruta	26 Paella mixta Abadejo a la marinera (mejillón, tomate, cebolla, guisante) con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	27 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos	28 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	VE: 2983/714 GT: 27 GS: 5 HC: 93 AZ: 28 PROT: 38 SAL: 2
29 SEMANA SANTA 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	30 SEMANA SANTA 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	31 SEMANA SANTA 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta		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.			VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES