

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Comertel alimentación colectiva

MES: Mayo 2021

COLEGIO: CEIP EL PARQUE HUESCA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
3 Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	4 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 Legumbres y Lácteos	5 Arroz con salsa de tomate Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	6 Salteado de guisantes con patata y cebolla Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	7 Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	8 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	9 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 2955/707 GT: 18 GS: 3 HC: 108 AZ: 24 PROT: 39 SAL: 2
10 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta	11 Patatas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	12 Sopa de ave con pasta Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	13 JORNADA DE CANARIAS Rancho canario Pata asada con ensalada y patatas fritas Plátano y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	14 Paella de arroz integral con verduras Timbal de dorada y patatas a lo pobre con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	15 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	16 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	VE: 2761/660 GT: 20 GS: 4 HC: 91 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 3
17 Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	18 Crema de calabacín Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Lácteos	19 Alubias estofadas con chorizo con verduras Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	20 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	21 Paella mixta Abadejo a la marinera (mejillón, tomate, cebolla, guisante con ensalada de lechuga y zanahoria) Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	22 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos	23 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 2983/714 GT: 27 GS: 5 HC: 93 AZ: 28 PROT: 38 SAL: 2
24 Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	25 Coditos a la napolitana Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	26 Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	27 Alubias estofadas con verduras Gratinado de salmón y patatas panadera al orégano Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	28 Arroz tres delicias Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	29 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	30 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	VE: 2982/713 GT: 16 GS: 2 HC: 113 AZ: 23 PROT: 40 SAL: 2
31 Salteado de judías verdes con patatas Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos				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: 2688/643 GT: 25 GS: 8 HC: 81 AZ: 29 PROT: 29 SAL: 1

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES