

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



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