

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Comertel alimentación colectiva

MES: Septiembre 2021

COLEGIO: CEIP EL PARQUE HUESCA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
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.		1 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	2 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	3 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	4 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	5 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	7 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	8 INICIO DE CURSO ESCOLAR Arroz con salsa de tomate Magro en salsa con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	9 Lentejas estofadas con verduras Gratinado de salmón y patatas panadera al orégano Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	10 Salteado de acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al chilindrón Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos	11 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	12 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	VE: 2871/687 GT: 15 GS: 3 HC: 105 AZ: 22 PROT: 43 SAL: 3
13 Salteado de judías verdes con patatas Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	14 Arroz caldoso de verduras Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con salteado de verduras Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	15 Sopa de ave con pasta Revuelto de jamón york, cebolla y queso con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	16 Alubias estofadas con verduras Lomos de jurel en salsa de manzana con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	17 Patatas estofadas con costillas y tomillo Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	18 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	19 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	VE: 2886/691 GT: 19 GS: 5 HC: 95 AZ: 27 PROT: 37 SAL: 2
20 Salteado de borraja con patatas Wok de pavo con verduritas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Arroz y Lácteos	21 Garbanzos estofados con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	22 Arroz a la napolitana Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	23 Crema de zanahoria Hamburguesa mixta con salteado de verduras Yogur y pan integral (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Pasta y Fruta	24 Espirales con boloñesa de chorizo Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	25 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	26 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 2696/645 GT: 18 GS: 3 HC: 99 AZ: 25 PROT: 31 SAL: 3
27 Menestra de verduras salteadas Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	28 Arroz a la milanesa Gratinado de salmón y patatas a lo pobre con cebolla Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	29 Alubias estofadas con verduras Chuleta de aguja con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	30 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos				VE: 2924/699 GT: 18 GS: 4 HC: 103 AZ: 27 PROT: 37 SAL: 2

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES