

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Octubre 2021

COLEGIO: CEIP EL PARQUE HUESCA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	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 Patatas estofadas con chorizo Rape al horno con pisto Fruta y pan	VE: 2826/676 GT: 13 GS: 2 HC: 98 AZ: 26 PROT: 44 SAL: 2
4 Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz Fruta y pan	5 Fideuá de pollo con verduras Filete de merluza a la griega (tomate, aceitunas negras, cebolla y orégano) Fruta y pan integral	6 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	7 Salteado de guisantes con patata y cebolla Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral	8 Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada Fruta y pan	VE: 2914/697 GT: 15 GS: 3 HC: 109 AZ: 24 PROT: 39 SAL: 2
11 FESTIVO	12 FESTIVO	13 Judías verdes con patatas Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) Fruta y pan	14 Marmitako de atún Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral	15 Paella de verduras Taco de calamar en tempura y guacamole de brócoli Fruta y pan	VE: 2850/682 GT: 17 GS: 12 HC: 97 AZ: 22 PROT: 38 SAL: 2
18 Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan	19 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado Fruta y pan integral	20 Alubias estofadas con chorizo Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	21 Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral	22 Paella mixta Abadejo en salsa de coco y cúrcuma con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	VE: 3123/747 GT: 31 GS: 5 HC: 92 AZ: 28 PROT: 37 SAL: 2
25 Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan	26 Coditos a la napolitana Chuleta de aguja con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral	27 Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz Fruta y pan	28 Alubias estofadas con verduras Pastel de salmón con salsa de tomate y cúrcuma con parmentier de patata al romero Yogur y pan integral	29 Arroz tres delicias Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	VE: 3268/782 GT: 25 GS: 4 HC: 112 AZ: 24 PROT: 40 SAL: 2