

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Comertel alimentación colectiva

MES: Enero 2022

COLEGIO: CEIP EL PARQUE HUESCA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
3 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	4 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	5 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	6 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	7 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	8 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	9 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
10 Fideuá con verduras Lentejas estofadas con arroz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos	11 Salteado de acelgas con patatas Filete de merluza a la griega (tomate, aceitunas negras, cebolla y orégano) Fruta y pan integral (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	12 Patatas estofadas con magro Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	13 Arroz con salsa de tomate Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	14 Salteado de guisantes con patata y cebolla Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	15 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	16 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	VE: 2492/596 GT: 12 GS: 2 HC: 98 AZ: 23 PROT: 32 SAL: 2
17 Sopa de ave con pasta Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	18 Garbanzos estofados con arroz Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	19 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos	20 Marmitako de atún Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	21 Paella de verduras Taco de calamar en tempura y guacamole de brócoli Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta	22 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	23 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 2821/675 GT: 16 GS: 7 HC: 104 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 3
24 Salteado de judías verdes con patatas Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	25 Alubias estofadas con chorizo Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	26 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	27 JORNADAS BALEARES Espaguetis con salsa de sobrasada a la miel Pilotes de Sant Joan en salsa de avellanas Menjar blanc y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	28 Paella mixta Abadejo en salsa de coco y cúrcuma con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	29 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	30 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	VE: 3529/844 GT: 33 GS: 6 HC: 107 AZ: 31 PROT: 39 SAL: 2
31 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 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: 3405/815 GT: 24 GS: 0 HC: 133 AZ: 25 PROT: 19 SAL: 3

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES