

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Comertel alimentación colectiva

MES: Mayo 2022

COLEGIO: CEIP EL PARQUE HUESCA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
2 FESTIVO 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	3 Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	4 Alubias estofadas con verduras Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado asadas con ajo y romero Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	5 Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral (*) 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta	6 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza a la griega con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	7 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	8 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 2884/690 GT: 20 GS: 4 HC: 98 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 1
9 Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	10 Coditos a la napolitana Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	11 Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta	12 Alubias estofadas con verduras Pastel de salmón con patata panadera al orégano Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	13 Arroz tres delicias Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	14 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	15 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 3161/756 GT: 21 GS: 4 HC: 108 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 2
16 Salteado de judías verdes con patatas Bacalao rebozado con ensalada Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Carne con Pasta y Fruta	17 Arroz caldoso de verduras Revuelto de jamón york, cebolla y queso con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	18 Sopa de ave con pasta Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	19 JORNADA ANDALUZA Salmorejo con jamón serrano y huevo cocido Hamburguesa con olivada negra de aceite D.O. con patatas fritas Postre especial y pan integral (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	20 Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza con pisto Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	21 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	22 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	VE: 3015/721 GT: 26 GS: 4 HC: 96 AZ: 27 PROT: 32 SAL: 2
23 Salteado de borraja con patatas Wok de pavo con verduritas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Huevos con Patatas y Lácteos	24 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	25 Arroz a la napolitana Ventresca de merluza con ajo y perejil con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	26 Crema de zanahoria Hamburguesa mixta con salteado de verduras Yogur y pan integral (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Pasta y Fruta	27 Ensalada de pasta Pollo asado con ensalada de lechuga, apio y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	28 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	29 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 2930/701 GT: 18 GS: 4 HC: 102 AZ: 28 PROT: 38 SAL: 2
30 Menestra de verduras salteadas Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	31 Arroz a la milanesa Medallón de salmón y calabaza asada con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas 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: 3218/770 GT: 29 GS: 6 HC: 100 AZ: 25 PROT: 28 SAL: 2

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES