

MES: Junio 2022

COLEGIO: CEIP EL PARQUE HUESCA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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

Alubias estofadas con verduras
Chuleta de aguja con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.155/755 GT:21 GS:5 HC:101 AZ:28 PROT:48 SAL:1

2

Sopa de cocido con pasta (sin gluten)
Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.265/781 GT:29 GS:8 HC:82 AZ:29 PROT:50 SAL:1

3

Ensaladilla rusa
Bacalao a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta y pan (sin gluten)

VE:2.378/569 GT:21 GS:4 HC:74 AZ:28 PROT:36 SAL:2

6 Salteado de acelgas con patatas
Huevos rellenos de atún con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan (sin gluten)

VE:2.851/682 GT:28 GS:6 HC:82 AZ:28 PROT:29 SAL:3

7

Pasta (sin gluten) con tomate
Filete de merluza a la griega (tomate, aceitunas negras, cebolla y orégano)
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.610/864 GT:29 GS:6 HC:107 AZ:31 PROT:50 SAL:2

8

Arroz con salsa de tomate
Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.277/784 GT:21 GS:5 HC:116 AZ:24 PROT:41 SAL:1

9

Salteado de guisantes con patata,cebolla y jamón cocido
Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan (sin gluten)

VE:2.629/629 GT:23 GS:4 HC:86 AZ:30 PROT:25 SAL:2

10

Garbanzos estofados con verduras
Lomo adobado con ensalada
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.233/773 GT:20 GS:5 HC:111 AZ:34 PROT:47 SAL:1

13

Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria
Tortilla francesa con chorizo con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan (sin gluten)

VE:2.157/516 GT:15 GS:3 HC:78 AZ:30 PROT:20 SAL:1

14

Garbanzos estofados con arroz
Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.688/882 GT:19 GS:3 HC:149 AZ:25 PROT:38 SAL:2

15

Arroz hortelano con legumbres
Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla)
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.064/733 GT:25 GS:10 HC:104 AZ:26 PROT:28 SAL:1

16

Sopa minestrone (sin gluten)
Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan (sin gluten)

VE:2.608/624 GT:20 GS:5 HC:77 AZ:25 PROT:36 SAL:2

17

Pasta (sin gluten) napolitana
Abadejo al horno con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan (sin gluten)

VE:2.797/669 GT:21 GS:5 HC:100 AZ:25 PROT:34 SAL:1

20

Pasta (sin gluten) con tomate
Ventresca de merluza a la griega (tomate, aceitunas negras, cebolla y orégano) con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.982/953 GT:37 GS:7 HC:110 AZ:32 PROT:50 SAL:2

21

Crema de calabacín
Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan (sin gluten)

VE:2.391/572 GT:22 GS:5 HC:76 AZ:27 PROT:21 SAL:1

22

FIN DE CURSO

Ensalada de pasta (sin gluten)
Pechuga de pollo a la plancha con patatas dado asadas con ajo y romero
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.042/728 GT:14 GS:3 HC:115 AZ:25 PROT:42 SAL:2

23

24

27

28

29

30