

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.  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	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
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	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
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 <b>FIN DE CURSO</b> 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	