

Sin Cerdo

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 Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:2.795/669 GT:12 GS:1 HC:107 AZ:32 PROT:39 SAL:1	2 Sopa de cocido con pasta Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral VE:2.654/635 GT:25 GS:8 HC:47 AZ:9 PROT:57 SAL:1	3 Ensaladilla rusa Bacalao rebozado con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan VE:2.830/677 GT:29 GS:2 HC:97 AZ:29 PROT:20 SAL:2
6 Salteado de acelgas con patatas Huevos rellenos de atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:2.784/666 GT:23 GS:4 HC:84 AZ:29 PROT:31 SAL:2	7 Fideuá con verduras Filete de merluza a la griega (tomate, aceitunas negras, cebolla y orégano) Fruta y pan integral VE:2.550/610 GT:15 GS:1 HC:91 AZ:26 PROT:33 SAL:1	8 Arroz con salsa de tomate Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.210/768 GT:16 GS:3 HC:118 AZ:25 PROT:43 SAL:1	9 Salteado de guisantes con patata y cebolla Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral VE:2.437/583 GT:23 GS:5 HC:65 AZ:16 PROT:31 SAL:1	10 Lentejas estofadas con verduras Filete de ternera con ensalada Fruta y pan VE:2.869/686 GT:12 GS:2 HC:109 AZ:26 PROT:40 SAL:3
13 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:1.868/447 GT:7 GS:0 HC:79 AZ:31 PROT:17 SAL:1	14 Garbanzos estofados con arroz Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral VE:3.721/890 GT:17 GS:1 HC:153 AZ:26 PROT:41 SAL:2	15 Arroz hortelano con legumbres con verduras Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) Fruta y pan VE:3.198/765 GT:22 GS:8 HC:112 AZ:26 PROT:31 SAL:1	16 Sopa minestrone Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral VE:2.320/555 GT:20 GS:6 HC:52 AZ:11 PROT:42 SAL:2	17 Pasta a la napolitana Taco de calamar en tempura y guacamole de brócoli con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.742/895 GT:19 GS:23 HC:146 AZ:28 PROT:35 SAL:1
20 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza a la griega (tomate, aceitunas negras, cebolla y orégano) con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.398/813 GT:23 GS:2 HC:120 AZ:25 PROT:32 SAL:1	21 Crema de calabacín Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral VE:2.274/544 GT:18 GS:3 HC:76 AZ:28 PROT:24 SAL:1	22 FIN DE CURSO Pasta con salsa de tomate Nuggets de pollo con patatas dado asadas con ajo y romero Fruta y pan VE:3.561/852 GT:27 GS:3 HC:124 AZ:28 PROT:29 SAL:3	23	24
27	28	29	30	