

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