

Menú de 3 a 8 años

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Octubre 2022

COLEGIO: CEIP EL PARQUE HUESCA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

3

Salteado de acelgas con patatas
Albóndigas de merluza y sepia con
tomate con pisto
Fruta y pan
(*) 1º Patatas 2º Carne con Pasta y
Lácteos

VE:2.529/605 GT:14 GS:1 HC:102 AZ:28 PROT:30 SAL:3

4

Arroz tres delicias
Tortilla francesa de queso con
ensalada de lechuga y aceitunas
negras
Fruta y pan integral
(*) 1º Verdura 2º Pescado con
Pasta y Lácteos

VE:2.433/582 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2

5

Crema de zanahoria con manzana
Pollo asado al romero con patatas
dado
Fruta y pan
(*) 1º Legumbres 2º Pescado con
Verdura y Lácteos

VE:2.462/589 GT:32 GS:5 HC:93 AZ:32 PROT:39 SAL:1

6

Espaguetis a la napolitana
Frittata de zanahoria y
champiñones con ensalada de
lechuga y aceitunas
Yogur y pan integral
(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas
y Fruta

VE:2.516/602 GT:29 GS:9 HC:96 AZ:15 PROT:36 SAL:2

7

Lentejas estofadas con verduras
Lomo adobado con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta y pan
(*) 1º Verdura 2º Pescado con
Arroz y Lácteos

VE:2.420/579 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:40 SAL:1

8

1º Verdura 2º
Carne con
Legumbres y
Fruta
1º Pasta 2º
Pescado con
Verdura y
Lácteos

9

1º Verdura 2º
Huevos con
Patatas y Fruta
1º Arroz 2º
Carne con
Verdura y Fruta

10

Arroz hortelano con legumbres con
verduras
Revuelto de chorizo con ensalada
de lechuga y maíz
Fruta y pan
(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas
y Fruta

VE:2.529/605 GT:18 GS:3 HC:108 AZ:26 PROT:27 SAL:1

11

FESTIVO
1º Legumbres 2º Pescado con
Verdura y Lácteos
(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas
y Fruta

12

FESTIVO
1º Verdura 2º Huevos con Patatas
y Fruta
(*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y
Lácteos

13

Salteado de judías verdes con
patatas y zanahoria
Albóndigas a la jardinera
Yogur y pan integral
(*) 1º Legumbres 2º Pescado con
Verdura y Fruta

VE:2.504/599 GT:25 GS:11 HC:59 AZ:16 PROT:31 SAL:1

14

Espirales gratinados
Fish and chips de lenguadina con
ensalada de lechuga
Fruta y pan
(*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz
y Lácteos

VE:2.454/587 GT:30 GS:5 HC:118 AZ:40 PROT:46 SAL:1

15

1º Pasta 2º
Carne con
Verdura y
Lácteos
1º Verdura 2º
Pescado con
Legumbres y
Fruta

16

1º Patatas 2º
Pescado con
Verdura y
Lácteos
1º Verdura 2º
Carne con Pasta
y Fruta

17

Guiso de lentejas con canela y
limón
Tortilla francesa de atún con
ensalada de lechuga y aceitunas
negras
Fruta y pan
(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y
Lácteos

VE:2.516/602 GT:17 GS:2 HC:63 AZ:24 PROT:19 SAL:1

18

Fideuá con verduras
Hamburguesa mixta con
parmentier de espinacas
Fruta y pan integral
(*) 1º Verdura 2º Pescado con
Verdura y Lácteos

VE:2.416/578 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

19

Alubias estofadas con verduras
Revuelto de jamón y champiñón
con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan
(*) 1º Verdura 2º Pescado con
Patatas y Fruta

VE:2.462/589 GT:10 GS:1 HC:110 AZ:29 PROT:37 SAL:1

20

Arroz con pollo al curry
Filete de merluza al horno con
vinagreta de cítricos con ensalada
de lechuga y tomate
Yogur y pan integral
(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas
y Fruta

VE:2.525/604 GT:20 GS:5 HC:87 AZ:11 PROT:39 SAL:2

21

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al horno con
ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan
(*) 1º Pasta 2º Huevos con
Legumbres y Lácteos

VE:2.516/602 GT:18 GS:4 HC:78 AZ:28 PROT:39 SAL:1

22

1º Patatas 2º
Pescado con
Verdura y Fruta
1º Verdura 2º
Carne con Pasta
y Fruta

23

1º Arroz 2º
Carne con
Verdura y
Lácteos
1º Verdura 2º
Pescado con
Arroz y Lácteos

24

Coditos a la napolitana
Delicias de bacalao con ensalada
de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan
(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y
Fruta

VE:2.546/609 GT:38 GS:4 HC:136 AZ:26 PROT:27 SAL:1

25

Garbanzos estofados con verduras
Pollo asado al limón con ensalada
de lechuga y maíz
Fruta y pan integral
(*) 1º Verdura 2º Pescado con
Patatas y Lácteos

VE:2.491/596 GT:0 GS:0 HC:0 AZ:0 PROT:0 SAL:0

26

Crema de zanahoria con manzana
Tortilla de patatas con ensalada de
lechuga, tomate y zanahoria
Fruta y pan
(*) 1º Pasta 2º Carne con
Legumbres y Lácteos

VE:2.508/600 GT:28 GS:2 HC:101 AZ:33 PROT:15 SAL:2

27

Lentejas con quinoa y verduras
Filete de merluza con pisto
Yogur y pan integral
(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y
Fruta

VE:2.470/591 GT:14 GS:3 HC:74 AZ:10 PROT:43 SAL:1

28

Arroz tres delicias
Wok oriental de cerdo con verduras
Fruta y pan
(*) 1º Verdura 2º Huevos con
Verdura y Lácteos

VE:2.525/604 GT:4 GS:1 HC:114 AZ:29 PROT:32 SAL:2

29

1º Patatas 2º
Pescado con
Verdura y
Lácteos
1º Verdura 2º
Carne con Pasta
y Fruta

30

1º Verdura 2º
Carne con
Patatas y
Lácteos
1º Arroz 2º
Pescado con
Verdura y Fruta

31

FESTIVO
1º Legumbres 2º Pescado con
Verdura y Fruta
(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y
Fruta

Contenidos en nutrientes
correspondientes a una
población escolar entre los 9 y
los 13 años. Los valores para el
rango de 3 a 8 años
corresponden a un 80% de los
indicados en este menú.