

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 VE:2.420/579 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:40 SAL:1	9 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta VE:2.420/579 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:40 SAL:1
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 VE:2.433/582 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2	12 FESTIVO 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:2.462/589 GT:32 GS:5 HC:93 AZ:32 PROT:39 SAL:1	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 VE:2.420/579 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:40 SAL:1	16 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:2.420/579 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:40 SAL:1
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 citricos 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 VE:2.420/579 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:40 SAL:1	23 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos VE:2.420/579 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:40 SAL:1
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 VE:2.420/579 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:40 SAL:1	30 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.420/579 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:40 SAL:1
31 FESTIVO 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:2.420/579 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:40 SAL:1				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.		