

MES: Septiembre 2022

COLEGIO: CEIP EL PARQUE HUESCA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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.

5

6

7

8

9

INICIO CURSO ESCOLAR
 Lentejas con quinoa y verduras
 Filete de merluza al horno
 Fruta y pan (sin gluten)

Arroz tres delicias
 Lomo a la plancha con verduras
 Fruta y pan (sin gluten)

VE:2.449/586 GT:11 GS:2 HC:92 AZ:24 PROT:34 SAL:1

VE:2.788/667 GT:14 GS:5 HC:110 AZ:25 PROT:28 SAL:3

12

13

14

15

16

Arroz hortelano con legumbres con verduras
 Huevos rellenos de atún con ensalada de lechuga y tomate
 Fruta y pan (sin gluten)

Crema de champiñones
 Albóndigas a la jardinera
 Fruta y pan (sin gluten)

Menestra de verduras salteadas
 Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y maíz
 Fruta y pan (sin gluten)

Alubias estofadas con verduras
 Bacalao con pisto
 Yogur de soja y pan (sin gluten)

Pasta (sin gluten) con salsa de zanahoria
 Pollo a la barbacoa con ensalada de lechuga y aceitunas
 Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.444/824 GT:31 GS:7 HC:112 AZ:28 PROT:29 SAL:2

VE:2.930/701 GT:30 GS:11 HC:77 AZ:26 PROT:36 SAL:1

VE:2.161/517 GT:18 GS:4 HC:72 AZ:24 PROT:21 SAL:1

VE:3.468/830 GT:32 GS:4 HC:81 AZ:8 PROT:54 SAL:1

VE:4.277/1.023 GT:71 GS:7 HC:120 AZ:28 PROT:28 SAL:5

19

20

21

22

23

Salteado de borraja con patatas
 Hamburguesa mixta con pisto
 Fruta y pan (sin gluten)

Vichyssoise de garbanzos
 Abadejo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria
 Fruta y pan (sin gluten)

Arroz a la napolitana
 Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz
 Fruta y pan (sin gluten)

Guiso de lentejas con manzana
 Ventresca de merluza con pil-pil de tomate con ensalada de lechuga y aceitunas negras
 Yogur de soja y pan (sin gluten)

Sopa de pasta (sin gluten)
 Pollo asado con patatas dado
 Fruta y pan (sin gluten)

VE:2.420/579 GT:23 GS:6 HC:82 AZ:24 PROT:28 SAL:3

VE:2.989/715 GT:29 GS:5 HC:98 AZ:30 PROT:36 SAL:1

VE:3.160/756 GT:22 GS:4 HC:126 AZ:25 PROT:17 SAL:2

VE:3.566/853 GT:46 GS:7 HC:71 AZ:6 PROT:38 SAL:1

VE:3.127/748 GT:32 GS:6 HC:80 AZ:23 PROT:38 SAL:2

26

27

28

29

30

Puré de patata, puerro y zanahorias
 Pollo asado con tomillo
 Fruta y pan (sin gluten)

Paella de verduras
 Rape a la bilbaína con ensalada de tomate
 Fruta y pan (sin gluten)

Salteado de menestra de verduras al ajo tostado
 Bistec de magro a la plancha con arroz salteado
 Fruta y pan (sin gluten)

Alubias estofadas con verduras
 Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate
 Yogur de soja y pan (sin gluten)

Pasta (sin gluten) amatriciana
 Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y quinoa
 Fruta y pan (sin gluten)

VE:2.533/606 GT:20 GS:6 HC:68 AZ:26 PROT:44 SAL:1

VE:3.240/775 GT:23 GS:4 HC:114 AZ:26 PROT:31 SAL:2

VE:2.692/644 GT:18 GS:6 HC:99 AZ:23 PROT:27 SAL:2

VE:2.833/678 GT:26 GS:5 HC:76 AZ:8 PROT:38 SAL:1

VE:2.777/664 GT:13 GS:3 HC:107 AZ:23 PROT:32 SAL:3