

MES: Octubre 2022

COLEGIO: CEIP EL PARQUE HUESCA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3

Salteado de acelgas con patatas
Albóndigas de merluza y sepia
con tomate con pisto
Fruta y pan

VE:2.713/649 GT:14 GS:1 HC:102 AZ:28 PROT:30 SAL:3

4

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa de queso con
ensalada de lechuga y aceitunas
negras
Fruta y pan integral

VE:2.976/712 GT:17 GS:2 HC:117 AZ:25 PROT:27 SAL:1

5

Crema de zanahoria con
manzana
Filete de lenguadina a la plancha
con patatas dado
Fruta y pan

VE:3.260/780 GT:31 GS:4 HC:91 AZ:32 PROT:32 SAL:2

6

Espaguetis a la napolitana
Frittata de zanahoria y
champiñones con ensalada de
lechuga y aceitunas
Yogur y pan integral

VE:3.291/787 GT:29 GS:9 HC:96 AZ:15 PROT:36 SAL:2

7

Lentejas estofadas con verduras
Filete de merluza a la plancha
con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:2.693/644 GT:8 GS:0 HC:109 AZ:26 PROT:40 SAL:2

10

Arroz hortelano con legumbres
con verduras
Tortilla francesa con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:2.483/594 GT:9 GS:0 HC:108 AZ:26 PROT:21 SAL:1

11

FESTIVO

12

FESTIVO

13

Salteado de judías verdes con
patatas y zanahoria
Tortilla francesa con ensalada de
lechuga y tomate
Yogur y pan integral

VE:1.797/430 GT:15 GS:4 HC:55 AZ:15 PROT:20 SAL:1

14

Espirales gratinados
Fish and chips de lenguadina
con ensalada de lechuga
Fruta y pan

VE:4.022/962 GT:30 GS:5 HC:118 AZ:40 PROT:46 SAL:1

17

Guiso de lentejas con canela y
limón
Tortilla francesa de atún con
ensalada de lechuga y aceitunas
negras
Fruta y pan

VE:1.994/477 GT:17 GS:2 HC:63 AZ:24 PROT:19 SAL:1

18

Fideuá con verduras
Abadejo al horno con parmentier
de espinacas
Fruta y pan integral

VE:3.010/720 GT:19 GS:2 HC:110 AZ:31 PROT:39 SAL:1

19

Alubias estofadas con verduras
Revuelto de champiñones con
ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:2.641/632 GT:10 GS:1 HC:103 AZ:30 PROT:36 SAL:1

20

Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza al horno con
vinagreta de cítricos con
ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan integral

VE:2.922/699 GT:22 GS:5 HC:94 AZ:10 PROT:37 SAL:2

21

Crema de calabacín
Filete de lenguadina al horno
con ensalada de lechuga y
zanahoria
Fruta y pan

VE:2.817/674 GT:22 GS:4 HC:92 AZ:28 PROT:35 SAL:1

24

Coditos a la napolitana
Delicias de bacalao con
ensalada de lechuga y aceitunas
negras
Fruta y pan

VE:4.235/1.013 GT:38 GS:4 HC:136 AZ:26 PROT:27 SAL:1

25

Garbanzos estofados con
verduras
Filete de lenguadina al horno
con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan integral

VE:3.555/850 GT:19 GS:2 HC:125 AZ:35 PROT:56 SAL:1

26

Crema de zanahoria con
manzana
Tortilla de patatas con ensalada
de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta y pan

VE:2.959/708 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

VE:2.420/579 GT:14 GS:3 HC:74 AZ:10 PROT:43 SAL:1

28

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con verduras
Fruta y pan

VE:2.529/605 GT:6 GS:0 HC:118 AZ:26 PROT:21 SAL:2

31

FESTIVO

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.