

Sin Cerdo

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 Pollo asado al romero con patatas dado Fruta y pan VE:3.398/813 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 VE:3.291/787 GT:29 GS:9 HC:96 AZ:15 PROT:36 SAL:2	7 Lentejas estofadas con verduras Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:2.727/652 GT:9 GS:0 HC:113 AZ:29 PROT:36 SAL:1
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 Albóndigas a la jardinera Yogur y pan integral VE:2.416/578 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 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 Filete de ternera con parmentier de espinacas Fruta y pan integral VE:3.198/765 GT:21 GS:3 HC:107 AZ:31 PROT:38 SAL:3	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 pollo al curry Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral VE:2.838/679 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 VE:2.579/617 GT:18 GS:4 HC:78 AZ:28 PROT:39 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 Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral VE:3.313/792 GT:15 GS:2 HC:111 AZ:35 PROT:60 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 Pavo a la plancha con verduras Fruta y pan VE:2.717/650 GT:6 GS:0 HC:122 AZ:28 PROT:29 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.