

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



**MES:** Noviembre 2022

**COLEGIO:** CEIP EL PARQUE HUESCA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
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.	<b>1</b> <b>FESTIVO</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	<b>2</b> Menestra de verduras salteadas Revuelto de jamón york, cebolla y queso con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta  VE:3.072/735 GT:18 GS:4 HC:74 AZ:25 PROT:23 SAL:1	<b>3</b> Alubias estofadas con verduras Bacalao con pisto Yogur y <b>pan integral</b> (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta  VE:3.319/794 GT:30 GS:5 HC:84 AZ:14 PROT:56 SAL:1	<b>4</b> Pasta con salsa de zanahoria Pollo a la barbacoa con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos  VE:3.256/779 GT:54 GS:4 HC:128 AZ:30 PROT:27 SAL:3	<b>5</b> 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>6</b> 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta
<b>7</b> Salteado de borraja con patatas Hamburguesa mixta con pisto Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Legumbres y Lácteos  VE:3.060/732 GT:18 GS:4 HC:84 AZ:25 PROT:30 SAL:2	<b>8</b> Vichyssoise de garbanzos Medallón de salmón y calabaza asada con parmentier de patata Fruta y <b>pan integral</b> (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos  VE:3.311/792 GT:27 GS:4 HC:115 AZ:31 PROT:36 SAL:1	<b>9</b> Arroz a la napolitana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos  VE:3.093/740 GT:17 GS:2 HC:128 AZ:26 PROT:19 SAL:2	<b>10</b> Guiso de lentejas con manzana Ventresca de merluza con pil-pil de tomate con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y <b>pan integral</b> (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta  VE:3.210/768 GT:44 GS:8 HC:74 AZ:12 PROT:40 SAL:1	<b>11</b> Sopa de pasta Pollo asado con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta  VE:3.168/758 GT:8 GS:2 HC:72 AZ:24 PROT:39 SAL:2	<b>12</b> 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	<b>13</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos
<b>14</b> Salteado de menestra de verduras al ajo tostado Bistec de magro a la plancha con arroz salteado Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos  VE:3.118/746 GT:15 GS:4 HC:70 AZ:27 PROT:46 SAL:1	<b>15</b> Paella de verduras Rape a la bilbaína con ensalada de tomate Fruta y <b>pan integral</b> (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos  VE:3.123/747 GT:19 GS:2 HC:114 AZ:26 PROT:34 SAL:2	<b>16</b> Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos  VE:3.043/728 GT:13 GS:4 HC:101 AZ:24 PROT:29 SAL:2	<b>17</b> <b>JORNADA EXTREMEÑA</b> Patatas revolconas Salmorejo extremeño con ensalada de lechuga y tomate Leche frita y <b>pan integral</b> (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta  VE:3.189/763 GT:24 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:40 SAL:1	<b>18</b> Pasta a la amatriciana Taco de calamar en tempura y guacamole de brócoli Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta  VE:3.198/765 GT:12 GS:22 HC:134 AZ:27 PROT:32 SAL:1	<b>19</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	<b>20</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta
<b>21</b> Salteado de acelgas con patatas Albóndigas de merluza y pota en salsa con pisto Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Arroz y Fruta  VE:3.072/735 GT:27 GS:3 HC:93 AZ:29 PROT:21 SAL:2	<b>22</b> Arroz tres delicias Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y <b>pan integral</b> (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos  VE:3.244/776 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2	<b>23</b> Crema de zanahoria con manzana Pollo asado al romero con patatas dadas Fruta y pan (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos  VE:3.319/794 GT:32 GS:5 HC:93 AZ:32 PROT:39 SAL:1	<b>24</b> Espaguetis a la napolitana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y <b>pan integral</b> (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta  VE:3.291/787 GT:29 GS:7 HC:102 AZ:12 PROT:28 SAL:2	<b>25</b> Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos  VE:3.311/792 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:40 SAL:1	1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>27</b> 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Pasta y Lácteos
<b>28</b> Arroz hortelano con legumbres con verduras Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos  VE:3.076/736 GT:18 GS:3 HC:108 AZ:26 PROT:27 SAL:1	<b>29</b> Garbanzos estofados Medallón de salmón y calabaza al horno con pisto Fruta y <b>pan integral</b> (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta  VE:3.331/797 GT:29 GS:3 HC:129 AZ:28 PROT:38 SAL:1	<b>30</b> Sopa minestrone Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta  VE:3.093/740 GT:17 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:39 SAL:3				

(\*) Recomendación cena (\*\*) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES)