

MES: Diciembre 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.			1 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Albóndigas a la jardinera Fruta y pan (sin gluten) VE:3.269/782 GT:25 GS:11 HC:59 AZ:16 PROT:31 SAL:1	2 Pasta (sin gluten) gratinada Filete de lenguadina a la plancha con ensalada Fruta y pan (sin gluten) VE:3.173/759 GT:24 GS:4 HC:119 AZ:40 PROT:46 SAL:1
5 FESTIVO	6 FESTIVO	7 Patatas estofadas Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (sin gluten) VE:3.089/739 GT:10 GS:1 HC:110 AZ:29 PROT:37 SAL:1	8 FESTIVO	9 Crema de calabacín Hamburguesa mixta con patatas dado Fruta y pan (sin gluten) VE:3.285/786 GT:42 GS:9 HC:90 AZ:27 PROT:25 SAL:2
12 Pasta (sin gluten) napolitana Abadejo al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten) VE:3.306/791 GT:38 GS:4 HC:136 AZ:26 PROT:27 SAL:1	13 Garbanzos estofados con verduras Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) VE:3.430/820 GT:19 GS:4 HC:111 AZ:34 PROT:57 SAL:1	14 Crema de zanahoria con manzana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) VE:3.060/732 GT:28 GS:2 HC:101 AZ:33 PROT:15 SAL:2	15 Patatas estofadas Filete de merluza con pisto Fruta y pan (sin gluten) VE:3.194/764 GT:14 GS:3 HC:74 AZ:10 PROT:43 SAL:1	16 Arroz tres delicias Lomo a la plancha con verduras Fruta y pan (sin gluten) VE:3.281/785 GT:4 GS:1 HC:114 AZ:29 PROT:32 SAL:2
19 Arroz hortelano con legumbres con verduras Huevos con tomate con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) VE:3.194/764 GT:47 GS:8 HC:109 AZ:27 PROT:28 SAL:1	20 Alubias estofadas con verduras Abadejo al horno con ensalada de lechuga Fruta y pan (sin gluten) VE:3.235/774 GT:26 GS:9 HC:77 AZ:26 PROT:39 SAL:1	21 Menestra de verduras salteadas Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) VE:3.072/735 GT:18 GS:4 HC:74 AZ:25 PROT:23 SAL:1	22 Sopa de ave con pasta (sin gluten) Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) Fruta y pan (sin gluten) VE:3.319/794 GT:30 GS:5 HC:84 AZ:14 PROT:56 SAL:1	23 VACACIONES DE NAVIDAD
26 VACACIONES DE NAVIDAD	27 VACACIONES DE NAVIDAD	28 VACACIONES DE NAVIDAD	29 VACACIONES DE NAVIDAD	30 VACACIONES DE NAVIDAD