

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