

No Carne

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 Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral VE:3.269/782 GT:25 GS:11 HC:59 AZ:16 PROT:31 SAL:1	2 Espirales gratinados Fish and chips de lenguadina con ensalada Fruta y pan VE:3.173/759 GT:24 GS:4 HC:119 AZ:40 PROT:46 SAL:1
5 FESTIVO	6 FESTIVO	7 Guiso de lentejas con canela y limón Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan VE:3.089/739 GT:10 GS:1 HC:110 AZ:29 PROT:37 SAL:1	8 FESTIVO	9 Crema de calabacín Abadejo al horno con patatas dado Fruta y pan VE:3.060/732 GT:30 GS:4 HC:91 AZ:28 PROT:32 SAL:1
12 Coditos a la napolitana Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.306/791 GT:38 GS:4 HC:136 AZ:26 PROT:27 SAL:1	13 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	14 Crema de zanahoria con manzana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan VE:3.060/732 GT:28 GS:2 HC:101 AZ:33 PROT:15 SAL:2	15 Lentejas con quinoa y verduras Filete de merluza con pisto Yogur y pan integral VE:3.194/764 GT:14 GS:3 HC:74 AZ:10 PROT:43 SAL:1	16 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con verduras Fruta y pan 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 mayonesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan 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 integral VE:3.235/774 GT:26 GS:9 HC:77 AZ:26 PROT:39 SAL:1	21 Menestra de verduras salteadas Revuelto de queso con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.072/735 GT:18 GS:4 HC:74 AZ:25 PROT:23 SAL:1	22 Sopa de pasta Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral 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