

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Enero 2023

COLEGIO: CEIP EL PARQUE HUESCA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>2</b> <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	<b>3</b> <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	<b>4</b> <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	<b>5</b> <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	<b>6</b> <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	<b>7</b> 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	<b>8</b> 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta
<b>9</b> Arroz a la napolitana Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.072/735 GT:27 GS:3 HC:93 AZ:29 PROT:21 SAL:2	<b>10</b> Salteado de acelgas con patatas Albóndigas de merluza y pota en salsa con pisto Fruta y pan integral (*) 1º Legumbres 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.244/776 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2	<b>11</b> Crema de zanahoria con manzana Pollo asado al romero con patatas dado Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.319/794 GT:32 GS:5 HC:93 AZ:32 PROT:39 SAL:1	<b>12</b> Espaguetis a la napolitana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.290/787 GT:29 GS:9 HC:96 AZ:15 PROT:36 SAL:2	<b>13</b> Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.311/792 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:40 SAL:1	<b>14</b> 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>15</b> 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta
<b>16</b> Arroz hortelano con legumbres con verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.076/736 GT:18 GS:3 HC:108 AZ:26 PROT:27 SAL:1	<b>17</b> Garbanzos estofados Medallón de salmón y calabaza al horno con pisto Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos VE:3.331/797 GT:29 GS:3 HC:129 AZ:28 PROT:38 SAL:1	<b>18</b> Sopa minestrone Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:3.093/740 GT:17 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:39 SAL:3	<b>19</b> Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) Yogur y pan integral (*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.269/782 GT:25 GS:11 HC:59 AZ:16 PROT:31 SAL:1	<b>20</b> Espirales gratinados Fish and chips de lenguadina con ensalada Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos VE:3.173/759 GT:24 GS:4 HC:119 AZ:40 PROT:46 SAL:1	<b>21</b> 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	<b>22</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta
<b>23</b> <b>FESTIVO</b> 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	<b>24</b> Arroz con pollo al curry Ventresca de merluza a la plancha con pisto Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta VE:3.168/758 GT:26 GS:5 HC:111 AZ:31 PROT:34 SAL:2	<b>25</b> Alubias estofadas con verduras Revuelto de jamón y champiñón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos VE:3.089/739 GT:10 GS:1 HC:110 AZ:29 PROT:37 SAL:1	<b>26</b> <b>JORNADA ALICANTINA</b> Fideuá Pollo asado Alicante con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fartons y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta VE:3.072/735 GT:21 GS:5 HC:87 AZ:11 PROT:37 SAL:1	<b>27</b> Crema de calabacín Hamburguesa mixta con patatas dado Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.315/793 GT:30 GS:5 HC:88 AZ:28 PROT:40 SAL:1	<b>28</b> 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>29</b> 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos
<b>30</b> Coditos a la napolitana Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta VE:3.306/791 GT:38 GS:4 HC:136 AZ:26 PROT:27 SAL:1	<b>31</b> Garbanzos estofados con verduras Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:3.269/782 GT:14 GS:2 HC:113 AZ:35 PROT:59 SAL:1			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.		

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

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