

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: Enero 2023

COLEGIO: CEIP EL PARQUE HUESCA

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

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES