

MES: Enero 2023

COLEGIO: CEIP EL PARQUE HUESCA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

VACACIONES DE NAVIDAD

3

VACACIONES DE NAVIDAD

4

VACACIONES DE NAVIDAD

5

VACACIONES DE NAVIDAD

6

VACACIONES DE NAVIDAD

9

Arroz con salsa de tomate  
Huevos revueltos con ensalada  
de lechuga y maíz  
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:27 GS:3 HC:93 AZ:29 PROT:21 SAL:2

10

Salteado de acelgas con patatas  
Albóndigas de merluza y pota en  
salsa con pisto  
Fruta y pan integral

VE:3.244/776 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2

11

Crema de zanahoria con  
manzana  
Filete de lenguadina a la plancha  
con patatas dado  
Fruta y pan

VE:3.319/794 GT:32 GS:5 HC:93 AZ:32 PROT:39 SAL:1

12

Espaguetis a la napolitana  
Tortilla de calabacín con  
ensalada de lechuga y aceitunas  
Yogur y pan integral

VE:3.290/787 GT:29 GS:9 HC:96 AZ:15 PROT:36 SAL:2

13

Lentejas estofadas con verduras  
Filete de merluza a la plancha  
con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y pan

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

VE:3.076/736 GT:18 GS:3 HC:108 AZ:26 PROT:27 SAL:1

17

Garbanzos estofados  
Medallón de salmón y calabaza  
al horno con pisto  
Fruta y pan integral

VE:3.331/797 GT:29 GS:3 HC:129 AZ:28 PROT:38 SAL:1

18

Sopa minestrone  
Abadejo al horno con ensalada  
de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:17 GS:3 HC:79 AZ:28 PROT:39 SAL:3

19

Salteado de judías verdes con  
patatas y zanahoria  
Tortilla francesa  
Yogur y pan integral

VE:3.269/782 GT:25 GS:11 HC:59 AZ:16 PROT:31 SAL:1

20

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

23

FESTIVO

24

Arroz con salsa de tomate  
Ventresca de merluza a la  
plancha con pisto  
Fruta y pan integral

VE:3.168/758 GT:26 GS:5 HC:111 AZ:31 PROT:34 SAL:2

25

Alubias estofadas con verduras  
Revuelto de champiñones con  
ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:10 GS:1 HC:110 AZ:29 PROT:37 SAL:1

26

**JORNADA ALICANTINA**  
Fideuá  
Filete de merluza a la plancha  
con ensalada de lechuga y  
aceitunas negras  
Fartons y pan integral

VE:3.072/735 GT:21 GS:5 HC:87 AZ:11 PROT:37 SAL:1

27

Crema de calabacín  
Abadejo al horno con patatas  
dado  
Fruta y pan

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

VE:3.306/791 GT:38 GS:4 HC:136 AZ:26 PROT:27 SAL:1

31

Garbanzos estofados con  
verduras  
Filete de lenguadina al horno  
con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y pan integral

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.