

No Carne

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.