

## No Carne

MES: Febrero 2023

## 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 Crema de zanahoria con manzana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan VE:3.060/732 GT:28 GS:2 HC:101 AZ:33 PROT:15 SAL:2	2 Lentejas estofadas con verduras Medallón de merluza con pisto Yogur y pan integral VE:3.194/764 GT:14 GS:3 HC:74 AZ:10 PROT:43 SAL:1	3 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada Fruta y pan VE:3.281/785 GT:4 GS:1 HC:114 AZ:29 PROT:32 SAL:2
6 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	7 Sopa de pasta Medallón de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral VE:3.235/774 GT:26 GS:9 HC:77 AZ:26 PROT:39 SAL:1	8 Menestra de verduras salteadas Abadejo al horno con puré de patatas Fruta y pan VE:3.072/735 GT:18 GS:4 HC:74 AZ:25 PROT:23 SAL:1	9 Alubias estofadas con verduras Medallón de merluza al horno con ensalada de lechuga Yogur y pan integral VE:3.319/794 GT:36 GS:6 HC:79 AZ:13 PROT:50 SAL:1	10 Pasta con salsa de zanahoria Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.256/779 GT:54 GS:4 HC:128 AZ:30 PROT:27 SAL:3
13 Salteado de borraja con patatas Tortilla francesa con pisto Fruta y pan VE:3.060/732 GT:18 GS:4 HC:84 AZ:25 PROT:30 SAL:2	14 Vichyssoise de garbanzos Medallón de salmón y calabaza al horno con puré de patatas Fruta y pan integral VE:3.311/792 GT:33 GS:5 HC:107 AZ:34 PROT:35 SAL:1	15 FESTIVO	16 FESTIVO	17 FESTIVO
20 Puré de patata, puerro y zanahorias Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta y pan VE:3.118/746 GT:15 GS:3 HC:69 AZ:27 PROT:39 SAL:1	21 Paella de verduras Rape a la bilbaína con ensalada de tomate Fruta y pan integral VE:3.122/747 GT:19 GS:2 HC:114 AZ:26 PROT:34 SAL:2	22 Salteado de menestra de verduras al ajo tostado Medallón de merluza al horno Fruta y pan VE:3.043/728 GT:13 GS:4 HC:101 AZ:24 PROT:29 SAL:2	23 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral VE:3.189/763 GT:24 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:40 SAL:1	24 Pasta con salsa de tomate Taco de calamar en tempura y guacamole de brócoli Fruta y pan VE:3.290/787 GT:13 GS:22 HC:137 AZ:28 PROT:33 SAL:1
27 Salteado de acelgas con patatas Albóndigas de merluza y pota en salsa con pisto Fruta y pan VE:3.072/735 GT:27 GS:3 HC:93 AZ:29 PROT:21 SAL:2	28 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral VE:3.244/776 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2			