

No Carne

MES: Marzo 2023

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. VE:3.076/736 GT:18 GS:3 HC:108 AZ:26 PROT:27 SAL:1		1 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	2 Lentejas estofadas con verduras 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	3 Espaguetis a la napolitana Medallón de merluza al horno 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
6 Espirales gratinados Fish and chips de lenguadina con ensalada Fruta y pan VE:3.306/791 GT:38 GS:4 HC:136 AZ:26 PROT:27 SAL:1	7 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral VE:3.331/797 GT:29 GS:3 HC:129 AZ:28 PROT:38 SAL:1	8 Sopa minestrone Abadejo al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:109 AZ:27 PROT:39 SAL:2	9 Garbanzos estofados Medallón de salmón y calabaza al horno con pisto Yogur y pan integral VE:3.269/782 GT:25 GS:11 HC:59 AZ:16 PROT:31 SAL:1	10 Arroz hortelano con legumbres Huevos revueltos con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.173/759 GT:24 GS:4 HC:119 AZ:40 PROT:46 SAL:1
13 Guiso de lentejas con canela y limón Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.031/725 GT:17 GS:2 HC:63 AZ:24 PROT:19 SAL:1	14 Fideuá con verduritas Abadejo al horno con parmentier de espinacas Fruta y pan integral VE:3.168/758 GT:39 GS:5 HC:126 AZ:47 PROT:33 SAL:3	15 Alubias estofadas con verduras Tortilla 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	16 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral VE:3.072/735 GT:20 GS:5 HC:87 AZ:11 PROT:39 SAL:2	17 Crema de calabacín Filete de lenguadina al horno con patatas dado Fruta y pan VE:3.315/793 GT:30 GS:5 HC:88 AZ:28 PROT:40 SAL:1
20 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	21 Garbanzos estofados con verduras Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral VE:3.269/782 GT:15 GS:2 HC:111 AZ:35 PROT:60 SAL:1	22 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:100 AZ:32 PROT:15 SAL:2	23 JORNADA MADRILEÑA Sopa de fideos Bocadillo de calamares con ensalada Palmeritas de chocolate y pan integral VE:3.194/764 GT:20 GS:4 HC:88 AZ:12 PROT:41 SAL:1	24 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada Fruta y pan VE:3.281/785 GT:15 GS:4 HC:116 AZ:26 PROT:21 SAL:3
27 Arroz con salsa de tomate 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	28 Crema de champiñones Medallón de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral VE:3.235/774 GT:26 GS:9 HC:80 AZ:26 PROT:40 SAL:1	29 Menestra de verduras salteadas Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.072/735 GT:13 GS:2 HC:74 AZ:25 PROT:23 SAL:1	30 Alubias estofadas con verduras Fish and chips de lenguadina con ensalada de lechuga Yogur y pan integral VE:3.319/794 GT:36 GS:6 HC:79 AZ:13 PROT:50 SAL:1	31 Sopa de pasta Medallón de merluza al horno con ensalada Fruta y pan VE:3.256/779 GT:54 GS:4 HC:128 AZ:30 PROT:27 SAL:3