

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.

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:3.076/736 GT:18 GS:3 HC:108 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