

MES: Mayo 2023

CEIP EL PARQUE HUESCA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

FESTIVO

2

Fideuá (sin gluten) con
verduritas
Abadejo al horno con ensalada
de tomate
Fruta y pan (sin gluten)

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

3

Alubias estofadas con verduras
Tortilla de champiñones con
ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan (sin gluten)

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

4

Arroz con salsa de tomate
Filete de merluza al horno con
vinagreta de citricos con
ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan (sin gluten)

VE:3.072/735 GT:20 GS:5 HC:87 AZ:11 PROT:39 SAL:2

5

Crema de calabacín
Filete de lenguadina al horno
con patatas dado
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.315/793 GT:30 GS:5 HC:88 AZ:28 PROT:40 SAL:1

8

Pasta (sin gluten) napolitana
Abadejo al horno con ensalada
de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan (sin gluten)

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

9

Garbanzos estofados con
verduras
Filete de lenguadina al horno
con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.269/782 GT:15 GS:2 HC:111 AZ:35 PROT:60 SAL:1

10

Crema de zanahoria con
manzana
Tortilla de patatas con ensalada
de lechuga y zanahoria
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.060/732 GT:28 GS:2 HC:100 AZ:32 PROT:15 SAL:2

11

Patatas estofadas con verduras
Medallón de merluza con pisto
Yogur y pan (sin gluten)

VE:3.194/764 GT:20 GS:4 HC:88 AZ:12 PROT:41 SAL:1

12

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con ensalada
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.281/785 GT:15 GS:4 HC:116 AZ:26 PROT:21 SAL:3

15

Arroz hortelano con legumbres
con verduras
Huevos con mayonesa de atún
con ensalada de lechuga y
tomate
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.194/764 GT:47 GS:8 HC:109 AZ:27 PROT:28 SAL:1

16

Crema de champiñones
Medallón de merluza al horno
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.235/774 GT:26 GS:9 HC:80 AZ:26 PROT:40 SAL:1

17

Menestra de verduras salteadas
Filete de lenguadina a la plancha
con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.072/735 GT:13 GS:2 HC:74 AZ:25 PROT:23 SAL:1

18

JORNADA MURCIANA
Ensalada marinera
Zarangollo
Yogur y pan (sin gluten)

VE:3.319/794 GT:36 GS:6 HC:79 AZ:13 PROT:50 SAL:1

19

Alubias estofadas con verduras
Abadejo al horno con ensalada
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.256/779 GT:54 GS:4 HC:128 AZ:30 PROT:27 SAL:3

22

Salteado de borraja con patatas
Tortilla francesa con pisto
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.060/732 GT:18 GS:4 HC:84 AZ:25 PROT:30 SAL:2

23

Vichyssoisse de garbanzos
Abadejo al horno con ensalada
de lechuga y zanahoria
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.311/792 GT:33 GS:5 HC:116 AZ:34 PROT:36 SAL:1

24

Arroz a la napolitana
Tortilla de calabacín con
ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.093/740 GT:17 GS:2 HC:128 AZ:26 PROT:19 SAL:2

25

Crema de verduras
Medallón de merluza con pisto
con ensalada de lechuga y
aceitunas
Yogur y pan (sin gluten)

VE:3.210/768 GT:44 GS:8 HC:74 AZ:12 PROT:40 SAL:2

26

Ensalada de pasta (sin gluten)
Filete de lenguadina a la
plancha con ensalada
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.168/758 GT:18 GS:6 HC:117 AZ:27 PROT:61 SAL:1

29

Puré de patata, puerro y
zanahorias
Tortilla francesa
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.118/746 GT:15 GS:3 HC:69 AZ:27 PROT:39 SAL:1

30

Paella de verduras
Rape al horno con ensalada de
tomate
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.122/747 GT:19 GS:2 HC:114 AZ:26 PROT:34 SAL:2

31

Salteado de menestra de
verduras al ajo tostado
Medallón de merluza al horno
con arroz salteado
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.043/728 GT:13 GS:4 HC:101 AZ:24 PROT:29 SAL:2

CELIACO SIN CARNE