

No Carne

MES: Mayo 2023

CEIP EL PARQUE HUESCA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 FESTIVO	2 Fideuá con verduras Abadejo al horno con parmentier de espinacas Fruta y pan integral 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 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 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	5 Crema de calabacín Filete de lenguadina al horno con patatas dadas Fruta y pan VE:3.315/793 GT:30 GS:5 HC:88 AZ:28 PROT:40 SAL:1
8 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	9 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	10 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	11 Lentejas estofadas con verduras Medallón de merluza con pisto Yogur y pan integral 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 VE:3.281/785 GT:15 GS:4 HC:116 AZ:26 PROT:21 SAL:3
15 Arroz hortelano con legumbres con verduras Tortilla francesa 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	16 Crema de champiñones Medallón de merluza al horno Fruta y pan integral 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 VE:3.072/735 GT:13 GS:2 HC:74 AZ:25 PROT:23 SAL:1	18 JORNADA MURCIANA Ensalada marinera Zarangollo Pan de calatrava y pan integral VE:3.319/794 GT:36 GS:6 HC:79 AZ:13 PROT:50 SAL:1	19 Alubias estofadas con verduras Abadejo a la donostiarra con puré de patatas Fruta y pan 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 VE:3.060/732 GT:18 GS:4 HC:84 AZ:25 PROT:30 SAL:2	23 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:116 AZ:34 PROT:36 SAL:1	24 Arroz a la napolitana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.093/740 GT:17 GS:2 HC:128 AZ:26 PROT:19 SAL:2	25 Guiso de lentejas con manzana Medallón de merluza con pisto con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral VE:3.210/768 GT:44 GS:8 HC:74 AZ:12 PROT:40 SAL:2	26 Ensalada de pasta Filete de lenguadina a la plancha con ensalada Fruta y pan 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 VE:3.118/746 GT:15 GS:3 HC:69 AZ:27 PROT:39 SAL:1	30 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	31 Salteado de menestra de verduras al ajo tostado Filete de lenguadina a la plancha con arroz salteado Fruta y pan VE:3.043/728 GT:13 GS:4 HC:101 AZ:24 PROT:29 SAL:2		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.