

Menú de 3 a 8 años

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Junio 2023

CEIP EL PARQUE HUESCA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

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

Alubias estofadas con verduras
Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan integral
(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta

VE:2.533/606 GT:24 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:40 SAL:1

2

Pasta con salsa de tomate
Taco de calamar en tempura y guacamole de brócoli con ensalada de lechuga
Fruta y pan
(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos

VE:2.462/589 GT:17 GS:22 HC:135 AZ:27 PROT:31 SAL:1

3

1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos
1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta

4

1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos
1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta

5

Salteado de acelgas con patatas
Albóndigas de merluza y pota en salsa con pisto
Fruta y pan
(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta

VE:2.491/596 GT:27 GS:3 HC:93 AZ:29 PROT:21 SAL:2

6

Arroz tres delicias
Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan integral
(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos

VE:2.512/601 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2

7

Crema de zanahoria con manzana
Pollo asado al romero con patatas dado
Fruta y pan
(*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos

VE:2.454/587 GT:32 GS:5 HC:93 AZ:32 PROT:39 SAL:1

8

Espaguetis a la napolitana
Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur y pan integral
(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta

VE:2.508/600 GT:29 GS:9 HC:96 AZ:15 PROT:36 SAL:2

9

Lentejas estofadas con verduras
Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan
(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos

VE:2.420/579 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:40 SAL:1

10

1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta
1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos

11

1º Arroz 2º Carne con Patatas y Fruta
1º Legumbres 2º Carne con Pasta y Lácteos

12

Arroz hortelano con legumbres con verduras
Tortilla francesa con chorizo con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan
(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta

VE:2.521/603 GT:18 GS:3 HC:108 AZ:26 PROT:27 SAL:1

13

Garbanzos estofados
Medallón de salmón y calabaza al horno con pisto
Fruta y pan integral
(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos

VE:2.458/588 GT:29 GS:3 HC:129 AZ:28 PROT:38 SAL:1

14

Vichyssoise
Pollo al chilindrón con ensalada
Fruta y pan
(*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta

VE:2.516/602 GT:14 GS:5 HC:121 AZ:32 PROT:44 SAL:1

15

Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria
Albóndigas a la jardinera
Yogur y pan integral
(*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta

VE:2.416/578 GT:25 GS:11 HC:59 AZ:16 PROT:31 SAL:1

16

Macarrones gratinados
Fish and chips de lenguadina con ensalada de lechuga
Fruta y pan
(*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos

VE:2.529/605 GT:30 GS:5 HC:118 AZ:40 PROT:46 SAL:1

17

1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos
1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta

18

1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos
1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos

19

Guiso de lentejas con canela y limón
Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan
(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos

VE:2.541/608 GT:17 GS:2 HC:63 AZ:24 PROT:19 SAL:1

20

Fideuá con verduras
Hamburguesa mixta con ensalada
Fruta y pan integral
(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos

VE:2.424/580 GT:26 GS:5 HC:111 AZ:31 PROT:34 SAL:2

21

Alubias estofadas con verduras
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan
(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta

VE:2.487/595 GT:21 GS:0 HC:121 AZ:29 PROT:31 SAL:2

22

Crema de calabacín
Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan integral
(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta

VE:2.491/596 GT:23 GS:6 HC:56 AZ:13 PROT:33 SAL:2

23

FIN DE CURSO
Arroz con salsa de tomate
Pizza con ensalada de lechuga y zanahoria
Helado y pan
(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos

VE:2.521/603 GT:21 GS:6 HC:151 AZ:27 PROT:24 SAL:1

24

1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos
1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta

25

1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta
1º Arroz 2º Carne con Patatas y Lácteos

26

1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos
(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta

27

1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos
(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta

28

1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta
(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta

29

1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta
(*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta

30

1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos
(*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta