

## Sin Cerdo

MES: Junio 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 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate Yogur y <b>pan integral</b> VE:3.189/763 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 VE:3.290/787 GT:17 GS:22 HC:135 AZ:27 PROT:31 SAL:1
5 Salteado de acelgas con patatas Albóndigas de merluza y pota en salsa con pisto Fruta y pan VE:3.072/735 GT:27 GS:3 HC:93 AZ:29 PROT:21 SAL:2	6 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y <b>pan integral</b> VE:3.244/776 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 VE:3.319/794 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 <b>pan integral</b> VE:3.290/787 GT:29 GS:9 HC:96 AZ:15 PROT:36 SAL:2	9 Lentejas estofadas con verduras Pavo a la plancha 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
12 Arroz hortelano con legumbres con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.076/736 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 <b>pan integral</b> VE:3.331/797 GT:29 GS:3 HC:129 AZ:28 PROT:38 SAL:1	14 Vichyssoise Pollo al chilindrón Fruta y pan VE:3.093/740 GT:14 GS:5 HC:121 AZ:32 PROT:44 SAL:1	15 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Filete de ternera Yogur y <b>pan integral</b> VE:3.269/782 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 VE:3.173/759 GT:30 GS:5 HC:118 AZ:40 PROT:46 SAL:1
19 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	20 Fideuá con verduras Filete de ternera con ensalada Fruta y <b>pan integral</b> VE:3.168/758 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 VE:3.089/739 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 <b>pan integral</b> VE:3.072/735 GT:23 GS:6 HC:56 AZ:13 PROT:33 SAL:2	23 <b>FIN DE CURSO</b> Arroz con salsa de tomate Pizza de atún con ensalada de lechuga y zanahoria Helado y pan VE:3.315/793 GT:21 GS:6 HC:151 AZ:27 PROT:24 SAL:1
26	27	28	29	30