

Menú de 3 a 8 años

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Septiembre 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.

4

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

5

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

6

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

7

INICIO CURSO ESCOLAR
 Pasta integral a la napolitana
 Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras
 Fruta y pan integral
 (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos

8

Crema de zanahoria con manzana
 Wok de pavo con verduritas
 Fruta y pan
 (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos

9

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

10

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

11

Arroz hortelano con legumbres con verduras
 Huevos con mayonesa de atún con ensalada de lechuga y tomate
 Fruta y pan
 (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos

12

Crema de champiñones
 Albóndigas con tomate con patatas dado
 Fruta y pan integral
 (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta

13

Menestra de verduras salteadas
 Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y maíz
 Fruta y pan
 (*) 1º Patatas 2º Carne con Arroz y Fruta

14

Alubias pintas estofadas con verduras
 Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria
 Yogur y pan integral
 (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta

15

Pasta con salsa de zanahoria
 Pollo a la barbacoa con pisto
 Fruta y pan
 (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos

16

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

17

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

18

Salteado de borraja con patatas
 Filete de aguja a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria
 Fruta y pan
 (*) 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Lácteos

19

Vichyssoise de garbanzos
 Pastel de salmón con tomate sobre patata al romero
 Fruta y pan integral
 (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta

20

Arroz a la napolitana
 Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz
 Fruta y pan
 (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos

21

Guiso de lentejas con manzana
 Merluza con pil pil de tomate con ensalada de lechuga y aceitunas negras
 Yogur y pan integral
 (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta

22

Sopa de pasta
 Pollo asado con salteado de verduras
 Fruta y pan
 (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos

23

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

24

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

25

Puré de patata, puerro y zanahorias
 Hamburguesa mixta con arroz salteado
 Fruta y pan
 (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos

26

Paella de verduras
 Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate
 Fruta y pan integral
 (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta

27

Salteado de menestra de verduras al ajo tostado
 Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y zanahoria
 Fruta y pan
 (*) 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Fruta

28

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

29

Pasta con salsa de tomate
 Rabas de calamar con guacamole de brócoli
 Fruta y pan
 (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos

30

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

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES