

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.				1 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	2 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	3 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos
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 VE:2.437/583 GT:41 GS:6 HC:102 AZ:21 PROT:24 SAL:1	12 Crema de champiñones Albóndigas con tomate con patatas dado Fruta y pan integral (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:2.475/592 GT:21 GS:6 HC:81 AZ:24 PROT:38 SAL:1	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 VE:2.416/578 GT:17 GS:2 HC:68 AZ:21 PROT:18 SAL:1	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 VE:2.546/609 GT:23 GS:5 HC:71 AZ:12 PROT:42 SAL:1	15 Pasta con salsa de zanahoria Pollo a la barbacoa con pisto Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos VE:2.529/605 GT:49 GS:3 HC:115 AZ:29 PROT:23 SAL:2	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 VE:2.441/584 GT:15 GS:4 HC:79 AZ:21 PROT:24 SAL:2	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 VE:2.512/601 GT:27 GS:4 HC:111 AZ:29 PROT:31 SAL:1	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 VE:2.491/596 GT:14 GS:1 HC:120 AZ:19 PROT:15 SAL:2	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 VE:2.433/582 GT:41 GS:6 HC:70 AZ:10 PROT:35 SAL:1	22 Sopa de pasta Pollo asado con salteado de verduras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:2.420/579 GT:21 GS:3 HC:78 AZ:21 PROT:34 SAL:2	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 VE:2.433/582 GT:13 GS:2 HC:60 AZ:24 PROT:35 SAL:1	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 VE:2.479/593 GT:14 GS:1 HC:110 AZ:20 PROT:32 SAL:2	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 VE:2.424/580 GT:10 GS:3 HC:96 AZ:21 PROT:25 SAL:2	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 VE:2.512/601 GT:20 GS:5 HC:71 AZ:11 PROT:35 SAL:1	29 Pasta con salsa de tomate Rabas de calamar con guacamole de brócoli Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos VE:2.546/609 GT:15 GS:19 HC:136 AZ:23 PROT:24 SAL:1	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