

Menú de 3 a 8 años

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Octubre 2023

CEIP EL PARQUE HUESCA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

2

Salteado de acelgas con patatas
Filete de merluza al horno con
vinagreta de cítricos con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta y pan
(*) 1º Pasta 2º Carne con Arroz y
Lácteos

VE:3.072/735 GT:17 GS:2 HC:80 AZ:27 PROT:31 SAL:3

3

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

VE:3.244/776 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2

4

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

VE:3.319/794 GT:32 GS:5 HC:93 AZ:32 PROT:39 SAL:1

5

Espaguetis (integrales) con salsa
napolitana (tomate, calabacín y
albahaca)
Tortilla de calabacín con ensalada
de lechuga y aceitunas
Yogur y pan integral
(*) 1º Verdura 2º Pescado con
Patatas y Fruta

VE:3.290/787 GT:27 GS:8 HC:92 AZ:15 PROT:33 SAL:2

6

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

VE:3.311/792 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:40 SAL:1

7

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

8

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

9

Arroz hortelano con legumbres con
verduras
Revuelto de chorizo con ensalada
de lechuga y maíz
Fruta y pan
(*) 1º Verdura 2º Carne con
Legumbres y Lácteos

VE:3.076/736 GT:18 GS:3 HC:108 AZ:26 PROT:27 SAL:1

10

Garbanzos estofados
Lomos de jurel en salsa de tomate
y albahaca con patatas fritas
Fruta y pan integral
(*) 1º Verdura 2º Carne con
Verdura y Fruta

VE:3.331/797 GT:16 GS:1 HC:119 AZ:25 PROT:21 SAL:1

11

Sopa minestrone
Pollo al chilindrón con ensalada de
lechuga y aceitunas
Fruta y pan
(*) 1º Pasta 2º Huevos con Arroz y
Lácteos

VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:110 AZ:26 PROT:39 SAL:3

12

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

13

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

14

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

15

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

16

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

VE:3.031/725 GT:17 GS:2 HC:63 AZ:24 PROT:19 SAL:1

17

Fideuá con verduras
Lomo asado a las finas hierbas con
ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan integral
(*) 1º Verdura 2º Pescado con
Legumbres y Lácteos

VE:3.168/758 GT:20 GS:4 HC:91 AZ:26 PROT:36 SAL:2

18

Alubias estofadas con verduras
Revuelto de jamón york con
ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan
(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas
y Lácteos

VE:3.089/739 GT:10 GS:1 HC:110 AZ:29 PROT:37 SAL:1

19

Arroz (integral) con pollo al curry
Abadejo con pisto
Yogur y pan integral
(*) 1º Verdura 2º Carne con
Verdura y Fruta

VE:3.072/735 GT:30 GS:7 HC:48 AZ:13 PROT:18 SAL:2

20

Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al horno con
patatas asadas
Fruta y pan
(*) 1º Pasta 2º Pescado con
Verdura y Fruta

VE:3.315/793 GT:12 GS:3 HC:84 AZ:27 PROT:41 SAL:1

21

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

22

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

23

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

VE:3.306/791 GT:35 GS:3 HC:126 AZ:24 PROT:23 SAL:1

24

Garbanzos estofados con verduras
Pollo asado al limón con ensalada
de lechuga y maíz
Fruta y pan integral
(*) 1º Verdura 2º Huevos con
Patatas y Lácteos

VE:3.269/782 GT:15 GS:2 HC:111 AZ:35 PROT:60 SAL:1

25

Crema de zanahoria con manzana
Tortilla de patatas con ensalada de
lechuga y zanahoria
Fruta y pan
(*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y
Lácteos

VE:3.060/732 GT:28 GS:2 HC:100 AZ:32 PROT:15 SAL:2

26

Lentejas estofadas con verduras
Filete de caballa con pisto
Yogur y pan integral
(*) 1º Verdura 2º Carne con
Verdura y Fruta

VE:3.194/764 GT:9 GS:3 HC:84 AZ:10 PROT:24 SAL:1

27

Arroz tres delicias
Wok de pavo con verduritas
Fruta y pan
(*) 1º Verdura 2º Carne con
Verdura y Lácteos

VE:3.281/785 GT:4 GS:0 HC:119 AZ:31 PROT:30 SAL:1

28

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

29

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

30

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
Pasta y Fruta

VE:3.194/764 GT:47 GS:8 HC:109 AZ:27 PROT:28 SAL:1

31

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

VE:3.235/774 GT:46 GS:11 HC:91 AZ:26 PROT:41 SAL:1

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.

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES