

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

5

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

6

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

8

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

9

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

10

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

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 Pasta y Fruta

12

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

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 Patatas y Fruta

15

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

16

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

17

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

19

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

20

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

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 Carne con Patatas y Fruta

22

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

23

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

24

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

25

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

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

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES