

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 Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	2 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	3 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta
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 VE:3.194/764 GT:47 GS:8 HC:109 AZ:27 PROT:28 SAL:1	12 Crema de champiñones Albóndigas con tomate con patatas dado Fruta y pan integral (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.235/774 GT:28 GS:9 HC:85 AZ:27 PROT:41 SAL:1	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 VE:3.072/735 GT:13 GS:2 HC:74 AZ:25 PROT:23 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 Patatas y Fruta VE:3.319/794 GT:36 GS:6 HC:79 AZ:13 PROT:50 SAL:1	15 Pasta con salsa de zanahoria Pollo a la barbacoa con pisto Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos VE:3.256/779 GT:54 GS:4 HC:128 AZ:30 PROT:27 SAL:3	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 VE:3.060/732 GT:18 GS:4 HC:84 AZ:25 PROT:30 SAL:2	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 VE:3.311/792 GT:33 GS:5 HC:116 AZ:34 PROT:36 SAL:1	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 VE:3.093/740 GT:17 GS:2 HC:128 AZ:26 PROT:19 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 Carne con Patatas y Fruta VE:3.210/768 GT:44 GS:8 HC:74 AZ:12 PROT:40 SAL:1	22 Sopa de pasta Pollo asado con salteado de verduras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos VE:3.168/758 GT:27 GS:4 HC:82 AZ:24 PROT:40 SAL:2	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 VE:3.118/746 GT:15 GS:3 HC:69 AZ:27 PROT:39 SAL:1	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 VE:3.122/747 GT:19 GS:2 HC:114 AZ:26 PROT:34 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 Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.043/728 GT:13 GS:4 HC:101 AZ:24 PROT:29 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:3.189/763 GT:24 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:40 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:3.290/787 GT:16 GS:22 HC:135 AZ:27 PROT:31 SAL:1	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