

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 Legumbres 2º Carne con  
Patatas 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  
Pasta y Fruta

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 Patatas 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 Carne con Arroz 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 Pescado con  
Patatas y Lácteos

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

7

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

8

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

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

12

**FESTIVO**

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

13

**FESTIVO**

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

14

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

15

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

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 Carne 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  
Patatas 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 Huevos 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 Lácteos

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

21

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

22

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

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

28

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

29

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

30

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

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 Fruta

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.