

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE



MES: Noviembre 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.		<b>1</b> <b>FESTIVO</b> 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>2</b> Pasta con salsa de zanahoria Pollo a la barbacoa con pisto Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	<b>3</b> Alubias pintas estofadas con verduras Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	<b>4</b> 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>5</b> 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta
<b>6</b> 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:3.060/732 GT:16 GS:4 HC:75 AZ:25 PROT:28 SAL:1	<b>7</b> Vichyssoise de garbanzos Pastel de salmón con tomate sobre patata al romero Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta  VE:3.311/792 GT:28 GS:3 HC:120 AZ:44 PROT:43 SAL:1	<b>8</b> Arroz integral con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos  VE:3.093/740 GT:17 GS:2 HC:127 AZ:26 PROT:18 SAL:3	<b>9</b> 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 Pasta y Fruta  VE:3.210/768 GT:37 GS:7 HC:74 AZ:12 PROT:42 SAL:2	<b>10</b> Sopa de pasta Pollo asado con salteado de verduras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos  VE:3.168/758 GT:12 GS:3 HC:75 AZ:26 PROT:40 SAL:3	<b>11</b> 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	<b>12</b> 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta
<b>13</b> Puré de patata, puerro y zanahorias Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Legumbres y Lácteos  VE:3.118/746 GT:20 GS:5 HC:97 AZ:27 PROT:26 SAL:3	<b>14</b> Alubias estofadas con verduras Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos  VE:3.235/774 GT:22 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:2	<b>15</b> Salteado de menestra de verduras al ajo tostado Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos  VE:3.043/728 GT:17 GS:3 HC:78 AZ:24 PROT:42 SAL:2	<b>16</b> <b>JORNADA GRIEGA</b> Arroz a la griega con mayonesa cítrica(Spanakorizo) Albóndigas asadas (Koftedes) en salsa con verduritas Yogur con miel y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta  VE:3.323/795 GT:57 GS:14 HC:93 AZ:21 PROT:32 SAL:5	<b>17</b> Pasta con salsa de tomate Rabas de calamar con guacamole de brócoli Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta  VE:3.290/787 GT:25 GS:2 HC:109 AZ:27 PROT:25 SAL:1	<b>18</b> 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	<b>19</b> 1º Arroz 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Lácteos
<b>20</b> 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	<b>21</b> Arroz tres delicias Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos  VE:3.244/776 GT:15 GS:5 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2	<b>22</b> Crema de zanahoria con manzana Pollo asado al romero con patatas dada 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	<b>23</b> <b>Pasta integral a la napolitana</b> Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta  VE:3.290/787 GT:26 GS:8 HC:86 AZ:13 PROT:32 SAL:2	<b>24</b> Lentejas estofadas con verduras Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos  VE:3.311/792 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:40 SAL:1	<b>25</b> 1º Patatas 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	<b>26</b> 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos
<b>27</b> 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	<b>28</b> Garbanzos estofados Lomos de jurel en salsa de tomate y albahaca con patatas fritas Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta  VE:3.331/797 GT:32 GS:4 HC:150 AZ:47 PROT:45 SAL:1	<b>29</b> Sopa minestrone Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta  VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:110 AZ:26 PROT:39 SAL:3	<b>30</b> Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Abadejo con pisto Yogur y pan integral (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta  VE:3.269/782 GT:14 GS:4 HC:61 AZ:16 PROT:36 SAL:1			

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

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES)