

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Comertel

MES: Enero 2024

CEIP EL PARQUE HUESCA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	2 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	3 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	4 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	5 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	6 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	7 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta
8 Salteado de acelgas con patatas Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Pasta y Fruta VE:3.072/735 GT:17 GS:2 HC:80 AZ:27 PROT:31 SAL:3	9 Arroz tres delicias Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.244/776 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2	10 Crema de zanahoria con manzana Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.319/794 GT:32 GS:5 HC:93 AZ:32 PROT:39 SAL:1	11 Pasta integral a la napolitana 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:26 GS:8 HC:83 AZ:13 PROT:32 SAL:2	12 Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con patatas dadas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.311/792 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:40 SAL:1	13 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta	14 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Legumbres y Lácteos
15 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	16 Garbanzos estofados Merluza con tomate con patatas fritas Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:3.331/797 GT:32 GS:4 HC:150 AZ:47 PROT:45 SAL:1	17 Sopa minestrone Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Legumbres y Fruta VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:110 AZ:26 PROT:39 SAL:3	18 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Hamburguesa mixta Yogur y pan integral (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.269/782 GT:14 GS:4 HC:61 AZ:16 PROT:36 SAL:1	19 Macarrones gratinados Abadejo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos VE:3.173/759 GT:25 GS:6 HC:99 AZ:40 PROT:36 SAL:2	20 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	21 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos
22 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 Lácteos VE:3.072/735 GT:17 GS:63 AZ:24 PROT:19 SAL:1	23 Arroz con verduras Lomo asado a las finas hierbas Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.168/758 GT:20 GS:4 HC:91 AZ:26 PROT:36 SAL:2	24 Alubias estofadas con verduras Revuelto de jamón y champiñón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta VE:3.089/739 GT:10 GS:1 HC:110 AZ:29 PROT:37 SAL:1	25 JORNADA FRANCESA Macarrones gratinados con ratatouille Pollo asado con miel y mostaza con ensalada de lechuga Mousse de chocolate y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta VE:3.072/735 GT:32 GS:7 HC:84 AZ:14 PROT:29 SAL:2	26 Crema de calabacín Albóndigas de merluza y sepia con tomate con ensalada Fruta y pan (*) 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Lácteos VE:3.315/793 GT:12 GS:3 HC:84 AZ:27 PROT:41 SAL:1	27 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	28 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta
29 Pasta con salsa de tomate Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta VE:3.306/791 GT:33 GS:3 HC:124 AZ:26 PROT:23 SAL:1	30 Crema de zanahoria con manzana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral (*) 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos VE:3.269/782 GT:15 GS:2 HC:111 AZ:35 PROT:60 SAL:1	31 Garbanzos estofados con verduras Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos VE:3.060/732 GT:26 GS:2 HC:100 AZ:32 PROT:15 SAL:2		 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. - TODOS LOS MENUS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA		

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES