

Sin Cerdo
MES: Enero 2024

CEIP EL PARQUE HUESCA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 VACACIONES DE NAVIDAD	2 VACACIONES DE NAVIDAD	3 VACACIONES DE NAVIDAD	4 VACACIONES DE NAVIDAD	5 VACACIONES DE NAVIDAD
8 Salteado de acelgas con patatas Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.072/735 GT:17 GS:2 HC:80 AZ:27 PROT:31 SAL:3	9 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha con ajo y perejil con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral 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 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 VE:3.290/787 GT:26 GS:8 HC:83 AZ:13 PROT:32 SAL:2	12 Lentejas estofadas con verduras Pavo a la plancha con patatas dado Fruta y pan VE:3.311/792 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:40 SAL:1
15 Arroz hortelano con legumbres con verduras Huevos revueltos con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan 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 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 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 Filete de ternera Yogur y pan integral 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 VE:3.173/759 GT:25 GS:6 HC:99 AZ:40 PROT:36 SAL:2
22 Guiso de lentejas con canela y limón Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.072/735 GT:17 GS:2 HC:63 AZ:24 PROT:19 SAL:1	23 Arroz con verduras Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral VE:3.168/758 GT:20 GS:4 HC:91 AZ:26 PROT:36 SAL:2	24 Alubias estofadas con verduras Revuelto de champiñones con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan 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 Yogur y pan integral 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 VE:3.315/793 GT:12 GS:3 HC:84 AZ:27 PROT:41 SAL:1
29 Pasta con salsa de tomate Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.076/736 GT:35 GS:3 HC:126 AZ:24 PROT:23 SAL:1	30 Crema de zanahoria con manzana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral 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 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