

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE Comertel alimentación colectiva

MES: Marzo 2024

CEIP EL PARQUE HUESCA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>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.</p> <p>TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</p>				<p>1</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>2</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>3</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>4</p> <p>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</p> <p>VE:3.076/736 GT:18 GS:3 HC:108 AZ:26 PROT:27 SAL:1</p>	<p>5</p> <p>Garbanzos estofados Merluza con tomate con patatas fritas Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.331/797 GT:31 GS:4 HC:124 AZ:28 PROT:40 SAL:1</p>	<p>6</p> <p>Sopa minestrone Pollo al chiliñdrón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:117 AZ:28 PROT:41 SAL:1</p>	<p>7</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Abadejo con pisto Yogur y pan integral (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.269/782 GT:14 GS:4 HC:61 AZ:16 PROT:36 SAL:1</p>	<p>8</p> <p>Macarrones gratinados Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta</p> <p>VE:3.173/759 GT:25 GS:6 HC:99 AZ:40 PROT:36 SAL:2</p>	<p>9</p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>10</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>11</p> <p>Guiso de lentejas con canela y limón Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p> <p>VE:3.031/725 GT:27 GS:3 HC:88 AZ:27 PROT:30 SAL:2</p>	<p>12</p> <p>Arroz (integral) con pollo al curry Albóndigas de merluza y pota en salsa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:3.168/758 GT:20 GS:4 HC:91 AZ:26 PROT:36 SAL:2</p>	<p>13</p> <p>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</p> <p>VE:3.089/739 GT:10 GS:1 HC:110 AZ:29 PROT:37 SAL:1</p>	<p>14</p> <p>JORNADA ITALIANA Macarrones alla zucca Cazuelita de pollo a la pizzaiola Panna Cotta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.072/735 GT:32 GS:7 HC:84 AZ:14 PROT:29 SAL:1</p>	<p>15</p> <p>Crema de calabacín Lomo asado a las finas hierbas con patatas asadas Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.315/793 GT:12 GS:3 HC:84 AZ:27 PROT:41 SAL:1</p>	<p>16</p> <p>1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p>17</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>
<p>18</p> <p>Pasta integral a la napolitana Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.306/791 GT:35 GS:3 HC:126 AZ:24 PROT:23 SAL:1</p>	<p>19</p> <p>Garbanzos estofados con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:3.269/782 GT:14 GS:2 HC:113 AZ:35 PROT:59 SAL:1</p>	<p>20</p> <p>Crema de zanahoria con manzana Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.060/732 GT:25 GS:5 HC:97 AZ:34 PROT:23 SAL:1</p>	<p>21</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza con pisto Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.194/764 GT:27 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:40 SAL:1</p>	<p>22</p> <p>Arroz tres delicias Wok de pavo con verduritas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.281/785 GT:4 GS:0 HC:119 AZ:31 PROT:30 SAL:1</p>	<p>23</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>24</p> <p>1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>
<p>25</p> <p>Arroz hortelano con legumbres con verduras Huevos con tomate con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.194/764 GT:47 GS:8 HC:109 AZ:27 PROT:28 SAL:1</p>	<p>26</p> <p>Crema de verduras Albóndigas con tomate con patatas dado Fruta y pan integral (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.235/774 GT:46 GS:11 HC:91 AZ:26 PROT:41 SAL:1</p>	<p>27</p> <p>Menestra de verduras salteadas Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.072/735 GT:19 GS:4 HC:73 AZ:25 PROT:23 SAL:1</p>	<p>28</p> <p>FESTIVO 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p>29</p> <p>FESTIVO 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>30</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>31</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.COMERTEL.ES