

MES: Marzo 2024		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. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA					1 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	2 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta	3 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos
4 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	5 Garbanzos estofados Merluza con tomate con patatas fritas Fruta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos VE:3.331/797 GT:31 GS:4 HC:124 AZ:28 PROT:40 SAL:1	6 Sopa minestrone Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Fruta VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:117 AZ:28 PROT:41 SAL:1	7 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Abadejo con pisto Yogur y pan integral (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta VE:3.269/782 GT:14 GS:4 HC:61 AZ:16 PROT:36 SAL:1	8 Macarrones gratinados Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta VE:3.173/759 GT:25 GS:6 HC:99 AZ:40 PROT:36 SAL:2	9 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	10 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	
11 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 VE:3.031/725 GT:27 GS:3 HC:88 AZ:27 PROT:30 SAL:2	12 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 VE:3.168/758 GT:20 GS:4 HC:91 AZ:26 PROT:36 SAL:2	13 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	14 JORNADA ITALIANA Macarrones alla zucca Cazuelita de pollo a la pizzaiola Panna Cotta y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta VE:3.072/735 GT:32 GS:7 HC:84 AZ:14 PROT:29 SAL:1	15 Crema de calabacín Lomo asado a las finas hierbas con patatas asadas Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos VE:3.315/793 GT:12 GS:3 HC:84 AZ:27 PROT:41 SAL:1	16 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	17 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	
18 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 VE:3.306/791 GT:35 GS:3 HC:126 AZ:24 PROT:23 SAL:1	19 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 VE:3.269/782 GT:14 GS:2 HC:113 AZ:35 PROT:59 SAL:1	20 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 VE:3.060/732 GT:25 GS:5 HC:97 AZ:34 PROT:23 SAL:1	21 Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza con pisto Yogur y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta VE:3.194/764 GT:27 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:40 SAL:1	22 Arroz tres delicias Wok de pavo con verduritas Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos VE:3.281/785 GT:4 GS:0 HC:119 AZ:31 PROT:30 SAL:1	23 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	24 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	
25 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 VE:3.194/764 GT:47 GS:8 HC:109 AZ:27 PROT:28 SAL:1	26 Crema de verduras 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	27 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 VE:3.072/735 GT:19 GS:4 HC:73 AZ:25 PROT:23 SAL:1	28 FESTIVO 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	29 FESTIVO 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	30 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	31 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	

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