

No Carne

MES: Marzo 2024

CEIP EL PARQUE HUESCA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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
Filete de lenguadina al horno
con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.311/792 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:40 SAL:1

4
Arroz hortelano con legumbres
con verduras
Revuelto de queso con ensalada
de lechuga y maíz
Fruta y pan

5
Garbanzos estofados
Merluza con tomate con patatas
fritas
Fruta y pan integral

VE:3.331/797 GT:31 GS:4 HC:124 AZ:28 PROT:40 SAL:1

6
Sopa de pasta
Tortilla francesa con ensalada de
lechuga y aceitunas
Fruta y pan

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

VE:3.269/782 GT:14 GS:4 HC:61 AZ:16 PROT:36 SAL:1

8
Macarrones gratinados
Filete de merluza 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

11
Guiso de lentejas con canela y
limón
Tortilla francesa con atún con
ensalada de lechuga y aceitunas
negras
Fruta y pan

VE:3.031/725 GT:27 GS:3 HC:88 AZ:27 PROT:30 SAL:2

12
Arroz con salsa de tomate
Albóndigas de merluza y pota en
salsa 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

13
Alubias estofadas con verduras
Huevos revueltos 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

14
JORNADA ITALIANA
Macarrones con salsa de tomate
Abadejo al horno con ensalada
Panna Cotta y pan integral

VE:3.072/735 GT:32 GS:7 HC:84 AZ:14 PROT:29 SAL:1

15
Crema de calabacín
Abadejo al horno con patatas
asadas
Fruta y pan

VE:3.315/793 GT:12 GS:3 HC:84 AZ:27 PROT:41 SAL:1

18
Pasta integral a la napolitana
Delicias de bacalao con
ensalada de lechuga y aceitunas
negras
Fruta y pan

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

VE:3.269/782 GT:14 GS:2 HC:113 AZ:35 PROT:59 SAL:1

20
Crema de zanahoria con
manzana
Abadejo al horno con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:25 GS:5 HC:97 AZ:34 PROT:23 SAL:1

21
Lentejas estofadas con verduras
Medallón de merluza con pisto
Yogur y pan integral

VE:3.194/764 GT:27 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:40 SAL:1

22
Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa
Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:4 GS:0 HC:119 AZ:31 PROT:30 SAL:1

25
Arroz hortelano con legumbres
con verduras
Huevos con tomate con
ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:47 GS:8 HC:109 AZ:27 PROT:28 SAL:1

26
Crema de verduras
Filete de merluza al horno con
patatas dado
Fruta y pan integral

VE:3.235/774 GT:46 GS:11 HC:91 AZ:26 PROT:41 SAL:1

27
Menestra de verduras salteadas
Huevos revueltos con ensalada
de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:19 GS:4 HC:73 AZ:25 PROT:23 SAL:1

28
FESTIVO

29
FESTIVO