

## No Carne

MES: Mayo 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 <b>FESTIVO</b>	2 <b>Arroz integral</b> con salsa de tomate Albóndigas de merluza y pota en salsa con salteado de verduras Yogur y <b>pan integral</b> VE:3.072/735 GT:32 GS:7 HC:84 AZ:14 PROT:29 SAL:1	3 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
6 <b>Pasta integral a la napolitana</b> Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:330/79 GT:35 GS:3 HC:126 AZ:24 PROT:23 SAL:1	7 Garbanzos estofados con verduras Abadejo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y <b>pan integral</b> VE:3.269/782 GT:15 GS:2 HC:111 AZ:35 PROT:60 SAL:1	8 Crema de zanahoria con manzana Tortilla de patatas 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	9 Lentejas estofadas con verduras Filete de caballa con pisto Yogur y <b>pan integral</b> VE:3.194/764 GT:27 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:40 SAL:1	10 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.281/785 GT:4 GS:0 HC:119 AZ:31 PROT:30 SAL:1
13 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	14 Crema de champiñones Filete de merluza al horno con patatas dado Fruta y <b>pan integral</b> VE:3.235/774 GT:46 GS:11 HC:91 AZ:26 PROT:41 SAL:1	15 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	16 Alubias estofadas con verduras Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y <b>pan integral</b> VE:3.319/794 GT:37 GS:6 HC:80 AZ:14 PROT:50 SAL:1	17 Pasta con salsa de zanahoria Abadejo al horno con pisto Fruta y pan VE:3.256/779 GT:56 GS:3 HC:123 AZ:29 PROT:28 SAL:3
20 Salteado de borraja con patatas Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan VE:3.060/732 GT:21 GS:5 HC:74 AZ:25 PROT:31 SAL:1	21 Lentejas estofadas con verduras Merluza con pil pil de tomate Fruta y <b>pan integral</b> VE:3.311/792 GT:28 GS:3 HC:120 AZ:44 PROT:43 SAL:1	22 <b>Arroz integral</b> con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.093/740 GT:17 GS:2 HC:127 AZ:26 PROT:18 SAL:3	23 <b>JORNADA U.S.A</b> Ensalada completa Filete de merluza al horno con patatas fritas Helado y <b>pan integral</b> VE:3.210/768 GT:37 GS:7 HC:74 AZ:12 PROT:42 SAL:2	24 Sopa de pasta Filete de lenguadina al horno con salteado de verduras Fruta y pan VE:3.168/758 GT:12 GS:3 HC:82 AZ:29 PROT:41 SAL:1
27 Puré de patata, puerro y zanahorias Tortilla francesa con arroz salteado Fruta y pan VE:3.118/746 GT:20 GS:5 HC:97 AZ:27 PROT:26 SAL:2	28 Paella de verduras Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate Fruta y <b>pan integral</b> VE:3.235/774 GT:22 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:38 SAL:1	29 Salteado de menestra de verduras al ajo tostado Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan VE:3.043/728 GT:17 GS:3 HC:78 AZ:24 PROT:42 SAL:2	30 Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate Yogur y <b>pan integral</b> VE:3.189/763 GT:24 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:40 SAL:1	31 Ensalada de pasta Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.290/787 GT:25 GS:2 HC:109 AZ:27 PROT:25 SAL:1