

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

6
Pasta integral a la napolitana
 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 **pan integral**

VE:3.269/782 GT:15 GS:2 HC:111 AZ:35 PROT:60 SAL:1

1
FESTIVO

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

2
Arroz integral con salsa de tomate
 Albóndigas de merluza y pota en salsa con salteado de verduras
 Yogur y **pan integral**

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

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 **pan integral**

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 **pan integral**

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 **pan integral**

VE:3.311/792 GT:28 GS:3 HC:120 AZ:44 PROT:43 SAL:1

22
Arroz integral 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
JORNADA U.S.A
 Ensalada completa
 Filete de merluza al horno con patatas fritas
 Helado y **pan integral**

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 **pan integral**

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 **pan integral**

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