

## No Carne

MES: Febrero 2025

## 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 |  |   |  |  |
| <b>3</b><br><b>Pasta integral a la napolitana</b><br>Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras<br>Fruta y pan<br><br>VE:3.306/791 GT:35 GS:3 HC:126 AZ:24 PROT:23 SAL:1                                       | <b>4</b><br>Garbanzos estofados con verduras<br>Abadejo al horno con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta y <b>pan integral</b><br><br>VE:3.269/782 GT:15 GS:2 HC:111 AZ:35 PROT:60 SAL:1 | <b>5</b><br>Crema de zanahoria con manzana<br>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta y pan<br><br>VE:3.060/732 GT:22 GS:4 HC:96 AZ:34 PROT:23 SAL:1  | <b>6</b><br>Lentejas estofadas con verduras<br>Limanda al horno con pisto<br>Yogur y <b>pan integral</b><br><br>VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1  | <b>7</b><br>Arroz con salsa de tomate<br>Tortilla francesa<br>Fruta y pan<br><br>VE:3.281/785 GT:5 GS:1 HC:115 AZ:31 PROT:36 SAL:1                           |
| <b>10</b><br>Arroz hortelano con legumbres<br>Huevos con tomate con ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta y pan<br><br>VE:3.194/764 GT:42 GS:7 HC:103 AZ:27 PROT:27 SAL:1  | <b>11</b><br>Crema de champiñones<br>Filete de merluza al horno con patatas dado<br>Fruta y <b>pan integral</b><br><br>VE:3.235/774 GT:46 GS:11 HC:91 AZ:26 PROT:41 SAL:1                | <b>12</b><br>Alubias pintas estofadas con verduras<br>Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta y pan<br><br>VE:3.072/735 GT:34 GS:3 HC:107 AZ:28 PROT:47 SAL:1                             | <b>13</b><br><b>FESTIVO</b>  | <b>14</b><br><b>FESTIVO</b>  |
| <b>17</b><br>Salteado de borraja con patatas<br>Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta y pan<br><br>VE:3.060/732 GT:21 GS:5 HC:74 AZ:25 PROT:31 SAL:1   | <b>18</b><br>Vichyssoise de garbanzos<br>Pastel de salmón con tomate sobre patata al romero<br>Fruta y <b>pan integral</b><br><br>VE:3.311/792 GT:28 GS:3 HC:120 AZ:44 PROT:43 SAL:1     | <b>19</b><br><b>Arroz integral</b> con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca)<br>Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta y pan<br><br>VE:3.093/740 GT:17 GS:2 HC:128 AZ:26 PROT:18 SAL:3 | <b>20</b><br>Guiso de lentejas con manzana<br>Merluza con pil pil de tomate con ensalada de lechuga y aceitunas negras<br>Yogur y <b>pan integral</b><br><br>VE:3.210/768 GT:37 GS:7 HC:74 AZ:12 PROT:42 SAL:2 | <b>21</b><br>Sopa de pasta<br>Filete de lenguadina al horno con salteado de verduras<br>Fruta y pan<br><br>VE:3.168/758 GT:12 GS:3 HC:82 AZ:29 PROT:41 SAL:1 |
| <b>24</b><br>Puré de patata, puerro y zanahorias<br>Tortilla francesa con arroz salteado<br>Fruta y pan<br><br>VE:3.118/746 GT:20 GS:5 HC:97 AZ:27 PROT:26 SAL:2   | <b>25</b><br>Paella de verduras<br>Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta y <b>pan integral</b><br><br>VE:3.235/774 GT:19 GS:1 HC:112 AZ:26 PROT:39 SAL:1       | <b>26</b><br>Salteado de menestra de verduras al ajo tostado<br>Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta y pan<br><br>VE:3.043/728 GT:17 GS:3 HC:78 AZ:24 PROT:42 SAL:2               | <b>27</b><br>Alubias estofadas con verduras<br>Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate<br>Yogur y <b>pan integral</b><br><br>VE:3.189/763 GT:21 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:41 SAL:1                  | <b>28</b><br>Pasta con salsa de tomate<br>Filete de merluza al horno con ensalada<br>Fruta y pan<br><br>VE:3.290/787 GT:25 GS:2 HC:109 AZ:27 PROT:25 SAL:1   |