

| MES: Octubre 2024                                                                                                                                                                                                                                                         |  | CEIP Pirineos-Pyrénées                                                                                                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                   |                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lunes                                                                                                                                                                                                                                                                     |  | Martes                                                                                                                                                                                                                                                      |  | Miércoles                                                                                                                                                                                                                                                       |  | Jueves                                                                                                                                                                                                                                                               |  | Viernes                                                                                                                                                                                                                              |  | Sábado                                                                                                            | Domingo                                                                                                               |
| <p>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.</p> <p>TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</p>                          |  | <p><b>1</b></p> <p>Paella de verduras<br/>Abadejo a la bilbaína con ensalada de lechuga y tomate<br/>Fruta y pan integral<br/>(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:3.235/774 GT:19 GS:1 HC:112 AZ:26 PROT:39 SAL:1</p>                     |  | <p><b>2</b></p> <p>Salteado de menestra de verduras al ajo tostado<br/>Pollo asado con tomillo con ensalada de lechuga y zanahoria<br/>Fruta y pan<br/>(*) 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Fruta</p> <p>VE:3.043/728 GT:17 GS:3 HC:78 AZ:24 PROT:42 SAL:2</p> |  | <p><b>3</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras<br/>Tortilla francesa de pavo con ensalada de lechuga y tomate<br/>Yogur y pan integral<br/>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.189/763 GT:21 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:41 SAL:1</p>             |  | <p><b>4</b></p> <p>Pasta con salsa de tomate<br/>Rabas de calamar con guacamole de brócoli<br/>Fruta y pan<br/>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.290/787 GT:25 GS:2 HC:109 AZ:27 PROT:25 SAL:1</p>           |  | <p><b>5</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta<br/>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> | <p><b>6</b></p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos<br/>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>         |
| <p><b>7</b></p> <p>Salteado de acelgas con patatas<br/>Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y tomate<br/>Fruta y pan<br/>(*) 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.072/735 GT:14 GS:2 HC:80 AZ:27 PROT:31 SAL:3</p> |  | <p><b>8</b></p> <p>Arroz tres delicias<br/>Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y aceitunas negras<br/>Fruta y pan integral<br/>(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p> <p>VE:3.244/776 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:25 PROT:26 SAL:2</p>       |  | <p><b>9</b></p> <p>Crema de zanahoria con manzana<br/>Pollo asado al romero con patatas dado<br/>Fruta y pan<br/>(*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.319/794 GT:32 GS:5 HC:92 AZ:33 PROT:22 SAL:1</p>                                     |  | <p><b>10</b></p> <p>Pasta integral a la napolitana<br/>Frittata de zanahoria y champiñones con ensalada de lechuga y aceitunas<br/>Yogur y pan integral<br/>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p> <p>VE:3.290/787 GT:26 GS:8 HC:86 AZ:13 PROT:32 SAL:2</p> |  | <p><b>11</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras<br/>Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz<br/>Fruta y pan<br/>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:3.311/792 GT:14 GS:3 HC:109 AZ:26 PROT:39 SAL:1</p>   |  | <p><b>12</b></p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta<br/>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>     | <p><b>13</b></p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos<br/>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p> |
| <p><b>14</b></p> <p>Arroz hortelano con legumbres con verduras<br/>Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz<br/>Fruta y pan<br/>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:3.076/736 GT:18 GS:3 HC:108 AZ:25 PROT:26 SAL:1</p>                     |  | <p><b>15</b></p> <p>Garbanzos estofados<br/>Lomos de jurel en salsa de tomate y albahaca con patatas fritas<br/>Fruta y pan integral<br/>(*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.331/797 GT:44 GS:6 HC:135 AZ:29 PROT:39 SAL:1</p>        |  | <p><b>16</b></p> <p>Sopa minestrone<br/>Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y aceitunas<br/>Fruta y pan<br/>(*) 1º Pasta 2º Huevos con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:117 AZ:28 PROT:41 SAL:1</p>                                    |  | <p><b>17</b></p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria<br/>Abadejo con pisto<br/>Yogur y pan integral<br/>(*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.269/782 GT:14 GS:4 HC:61 AZ:16 PROT:36 SAL:1</p>                                      |  | <p><b>18</b></p> <p>Macarrones gratinados<br/>Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y zanahoria<br/>Fruta y pan<br/>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.173/759 GT:25 GS:6 HC:99 AZ:40 PROT:36 SAL:2</p> |  | <p><b>19</b></p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta<br/>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>     | <p><b>20</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos<br/>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>        |
| <p><b>21</b></p> <p>Guiso de lentejas con canela y limón<br/>Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras<br/>Fruta y pan<br/>(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:3.031/725 GT:28 GS:4 HC:87 AZ:27 PROT:30 SAL:2</p>           |  | <p><b>22</b></p> <p>Fideuá con verduras<br/>Lomo asado a las finas hierbas con ensalada de lechuga y tomate<br/>Fruta y pan integral<br/>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p> <p>VE:3.168/758 GT:17 GS:3 HC:91 AZ:26 PROT:36 SAL:2</p>           |  | <p><b>23</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras<br/>Revuelto de jamón y champiñón con ensalada de lechuga y maíz<br/>Fruta y pan<br/>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.089/739 GT:10 GS:1 HC:111 AZ:29 PROT:37 SAL:1</p>             |  | <p><b>24</b></p> <p>Arroz (integral) con pollo al curry<br/>Albóndigas de merluza y pota en salsa con salteado de verduras<br/>Yogur y pan integral<br/>(*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p> <p>VE:3.072/735 GT:32 GS:7 HC:84 AZ:14 PROT:29 SAL:1</p>   |  | <p><b>25</b></p> <p>Crema de calabacín<br/>Jamoncitos de pollo al horno con patatas asadas<br/>Fruta y pan<br/>(*) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.315/793 GT:16 GS:3 HC:83 AZ:29 PROT:41 SAL:1</p>            |  | <p><b>26</b></p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos<br/>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>     | <p><b>27</b></p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos<br/>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>        |
| <p><b>28</b></p> <p>Pasta integral a la napolitana<br/>Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras<br/>Fruta y pan<br/>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p> <p>VE:3.306/791 GT:35 GS:3 HC:126 AZ:24 PROT:23 SAL:1</p>                     |  | <p><b>29</b></p> <p>Garbanzos estofados con verduras<br/>Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y maíz<br/>Fruta y pan integral<br/>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p> <p>VE:3.269/782 GT:15 GS:2 HC:111 AZ:35 PROT:60 SAL:1</p> |  | <p><b>30</b></p> <p>Crema de zanahoria con manzana<br/>Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate<br/>Fruta y pan<br/>(*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.060/732 GT:22 GS:4 HC:96 AZ:34 PROT:23 SAL:1</p>                          |  | <p><b>31</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras<br/>Filete de caballa con pisto<br/>Yogur y pan integral<br/>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1</p>                                           |  |                                                                                                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                   |                                                                                                                       |