



CEIP PRINCESA SOFÍA  
C/ La Cruz s/n 18830. Huéscar (GR)  
Tlno: 958729911 Fax: 958729912  
[www.ceipprincesasofia.es](http://www.ceipprincesasofia.es)

# Menú del mes de Abril de 2022

Comedor Escolar  
2021/ 2022

Elaborado por Fidel Salazar Cueto, diplomado en Nutrición Humana y Dietética - N° de Colegiado AND-00196

				Viernes 1
				<p>584 Kcal   Prot.: 20%   HC: 50%   Lip.: 29% G. Sat.: 4,4G   Sal: 0,8G   Azúc.: 0,7G</p> <p>ESTOFADO DE COSTILLAS (patata, cebolla, pimiento, vino, tomate, zanahoria, ajo, pimienta, pimentón) BACALAO A LA RIOJANA (pimiento, cebolla, tomate triturado, ajo, pimentón) FRUTA DEL TIEMPO</p>
Lunes 4	Martes 5	Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8
<p>671 Kcal   Prot.: 11%   HC: 41%   Lip.: 49% G. Sat.: 8,4G   Sal: 1,81   Azúc.: 0,5G</p> <p>CREMA DE CALABAZA (cebolla, puerro, zanahoria, patata) HAMBURGUESA DE POLLO PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>697 Kcal   Prot.: 16%   HC: 51%   Lip.: 32% G. Sat.: 5,2G   Sal: 2,11   Azúc.: 2,6G</p> <p>CAZUELA DE FIDEOS CON CAZÓN (patata, pimiento, cebolla, laurel, limón) TORTILLA DE CALABACÍN ENS. LECHUGA, REMOLACHA, ZANAHORIA, QUESO, ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>627 Kcal   Prot.: 14%   HC: 51%   Lip.: 34% G. Sat.: 3,1G   Sal: 1,61   Azúc.: 1,7G</p> <p>POTAJE DE HABILAS (pimiento, cebolla, zanahoria, tomate, ajo, pimentón, patata) BOQUERONES FRITOS ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>593 Kcal   Prot.: 13%   HC: 54%   Lip.: 33% G. Sat.: 4,6G   Sal: 1,11   Azúc.: 0,3G</p> <p>GUIISO DE TERNERA (guisantes, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento) HUEVO COCIDO Y QUESO ENS. LECHUGA, TOMATE, MAIZ, CEBOLLA, ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>686 Kcal   Prot.: 19%   HC: 40%   Lip.: 40% G. Sat.: 6,9G   Sal: 21   Azúc.: 1G</p> <p>SOPA DE PICADILLO (pollo, huevo, carcasa, hueso, zanahoria) SALMÓN AL HORNO CON ZUMO DE NARANJA JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON CEBOLLA YOGUR DE FRUTAS</p>
Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
<p><b>Vacaciones De Semana Santa Vacaciones</b></p>				
Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
<p>647 Kcal   Prot.: 18%   HC: 45%   Lip.: 39% G. Sat.: 3,2G   Sal: 2,7G   Azúc.: 3,8G</p> <p>ESPAGUETIS CON QUESO Y TOMATE HUEVO A LA PLANCHA ENSALADA LECHUGA, TOMATE, SOJA FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>654 Kcal   Prot.: 22%   HC: 49%   Lip.: 28% G. Sat.: 5,7G   Sal: 1,8G   Azúc.: 1,3G</p> <p>SOPA DE PESCADO (mejillón, gamba, cebolla, pimiento, tomate, pasta maravilla) POLLO AL HORNO (ajo, tomillo, laurel) SALTEADO DE GUISANTES (jamón, cebolla, tomate) FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>640 Kcal   Prot.: 16%   HC: 56%   Lip.: 28% G. Sat.: 5,9G   Sal: 1,6G   Azúc.: 1,1G</p> <p>SOPA DE ARROZ CON JAMÓN (jamón serrano, jamón york, carcasa, hueso) TORTILLA DE PATATAS AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y ZANAHORIAS FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>585 Kcal   Prot.: 17%   HC: 53%   Lip.: 28% G. Sat.: 2,4G   Sal: 1,4G   Azúc.: 1,5G</p> <p>ESTOFADO DE HABICHUELAS (patata, cebolla, pimiento, puerro...) PERCA A LA PLANCHA ENSALADA LECHUGA Y TOMATE FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>629 Kcal   Prot.: 12%   HC: 47%   Lip.: 53% G. Sat.: 9,5G   Sal: 1,2G   Azúc.: 0,2G</p> <p>CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA (puerro, patata, zanahoria, cebolla) LOMO A LA PLANCHA ARROZ PILAF (cebolla) FRUTA DEL TIEMPO</p>
Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29
<p>604 Kcal   Prot.: 16%   HC: 48%   Lip.: 35% G. Sat.: 5,6G   Sal: 1,7G   Azúc.: 1,1G</p> <p>LENTEJAS CON CHORIZO (patata, j. verdes, cebolla, zanahoria, pimiento, tomate) HUEVO COCIDO ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>589 Kcal   Prot.: 14%   HC: 44%   Lip.: 43% G. Sat.: 5,5G   Sal: 1,1G   Azúc.: 0,5G</p> <p>COCIDO DE GARBANZOS CON POLLO (j. verdes, patatas, puerros, apio, zanahoria) ENS. LECHUGA, TOMATE, ATÚN, MAIZ, QUESO, CEBOLLA, HUEVO, ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>619 Kcal   Prot.: 8%   HC: 46%   Lip.: 48% G. Sat.: 7,7G   Sal: 2,5G   Azúc.: 2,8G</p> <p>SOPA DE VERDURA Y PASTA (zanahoria, puerro, apio, carcasas, hueso) ALBÓNDIGAS JARDINERA (guisante, zanahoria, champiñón, pimiento, cebolla) ARROZ PILAF (cebolla) FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>660 Kcal   Prot.: 15%   HC: 60%   Lip.: 26% G. Sat.: 4,3G   Sal: 1,4G   Azúc.: 0,7G</p> <p>CAZUELA DE ARROZ CON VERDURA Y MERLUZA (cebolla, patatas, puerros...) TORTILLA DE PATATAS CON CALABACÍN AL HORNO ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>695 Kcal   Prot.: 19%   HC: 49%   Lip.: 30% G. Sat.: 4,7G   Sal: 1,3G   Azúc.: 0G</p> <p>GUIISO DE TERNERA (guisantes, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento) BACALAO AL HORNO JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON CEBOLLA YOGUR DE FRUTAS</p>

LA FRUTA DE TEMPORADA EN INVIERNO SERÁ: PLÁTANO, PERA, MANZANA, KIWI, MANDARINA, NARANJA

LA FRUTA DE TEMPORADA EN VERANO SERÁ: PLÁTANO, PERA, MANZANA, SANDÍA, MELÓN, CIRUELA, CEREZA

TODO EL ACEITE UTILIZADO ES DE OLIVA VIRGEN EXTRA. EL ACEITE DE FRITURA SERÁ GIRASOL ALTO OLEICO

DE LUNES A JUEVES SE SERVIRÁ PAN BLANCO CON LA COMIDA Y LOS VIERNES SERÁ PAN INTEGRAL. LA BEBIDA SERÁ SIEMPRE AGUA

