



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 Septiembre de 2022

Comedor Escolar  
2022/ 2023

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

Lunes 12	Martes 13	Miércoles 14	Jueves 15	Viernes 16
<p>602 Kcal   Prot.: 14%   HC: 50%   Lip.: 37% G. Sat.: 3,9G   Sal: 2,2G   Azúc.: 3,8G</p> <p>MACARRONES CON QUESO Y TOMATE HUEVO COCIDO MENESTRA VERDURA COCIDA (j.verdes,coiflor,guisantes...) FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>713 Kcal   Prot.: 20%   HC: 49%   Lip.: 31% G. Sat.: 5,1G   Sal: 1,2G   Azúc.: 0,5G</p> <p>AJIPOLO (patatas, almendra, cebolla, tomate, pimiento seco, pollo, perejil, ajo) MERLUZA FRITA SALTEADO DE GUI SANTES (jamón, cebolla, tomate) FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>595 Kcal   Prot.: 9%   HC: 41%   Lip.: 50% G. Sat.: 9G   Sal: 1,2G   Azúc.: 0,2G</p> <p>COCIDO (morcilla, tocino, j.verdes, patatas, huesos, carcasas) ENSALADA LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS, CEBOLLA FRUTA DEL TIEMPO</p>	<p>694 Kcal   Prot.: 10%   HC: 56%   Lip.: 37% G. Sat.: 4,1G   Sal: 2,1G   Azúc.: 4,5G</p> <p>ARROZ CON TOMATE FRITO HUEVO PLANCHA Y JAMÓN YORK ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA DEL TIEMPO</p>	<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 19	Martes 20	Miércoles 21	Jueves 22	Viernes 23
<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,limon) 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 HABILLAS (pimiento, cebolla, zanahoria, tomate, ajo, pimenton, 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>GUIZO 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 26	Martes 27	Miércoles 28	Jueves 29	Viernes 30
<p>647 Kcal   Prot.: 18%   HC: 45%   Lip.: 39% G. Sat.: 3,2G   Sal: 2,7G   Azúc.: 3,8G</p> <p>ESPAQUETIS CON QUESO Y TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE (guisantes, perejil,ajo) 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 GUI SANTES (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 HABIQUUELAS (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>

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

