



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

Menú del mes de Marzo de 2023

Comedor Escolar
2022/ 2023

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

		Miércoles 1	Jueves 2	Viernes 3
		FESTIVO	751 Kcal Prot.: 13% HC: 37% Lip.: 50% G. Sat.: 12gr. Sal: 1,2G Azúc.: 0,7G COCIDO (morcilla, tocino, j. verdes, patatas, huesos, carcasas) ENS. LECHUGA, REMOLACHA, ZANAHORIA, QUESO, ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO	700 Kcal Prot.: 14% HC: 54% Lip.: 31% G. Sat.: 7,6gr. Sal: 1,1G Azúc.: 0,3G ESTOFADO DE COSTILLAS (patata, cebolla, pimiento, vino, tomate, zanahoria, ajo, pimienta, pimentón) ENSALADA COMPLETA (huevo, queso, tomate, aceitunas, maíz) YOGUR DE FRUTAS
Lunes 6	Martes 7	Miércoles 8	Jueves 9	Viernes 10
632 Kcal Prot.: 16% HC: 46% Lip.: 38% G. Sat.: 5,4G Sal: 1,9G Azúc.: 1,6G SOPA DE PICADILLO (pollo, huevo, carcasa, hueso, zanahoria) TORTILLA DE PATATAS AL HORNO SALTEADO DE VERDURAS (brócoli, champiñón, j. verde, pimiento, cebolla) FRUTA DEL TIEMPO	601 Kcal Prot.: 14% HC: 61% Lip.: 27% G. Sat.: 4,4G Sal: 1,8G Azúc.: 1,6G ARROZ MIXTO (pollo, calamar, almejas, mejillones, guisantes, pimiento, cebolla) JAMÓN YORK Y QUESO FRESCO TOMATE EN RODAJAS FRUTA DEL TIEMPO	613 Kcal Prot.: 15% HC: 49% Lip.: 39% G. Sat.: 4,6G Sal: 2G Azúc.: 5,8G ESPAGUETIS CON TOMATE FRITO Y ATÚN HUEVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, PEPINO Y MAÍZ FRUTA DEL TIEMPO	697 Kcal Prot.: 19% HC: 49% Lip.: 31% G. Sat.: 4,1G Sal: 1,3G Azúc.: 1,2G LENTEJAS CON VERDURA (patata, j. verde, pimiento, tomate, ajo) PESCADO FRITO ENSALADA LECHUGA, CEBOLLA, TOMATE Y ATÚN FRUTA DEL TIEMPO	686 Kcal Prot.: 14% HC: 48% Lip.: 48% G. Sat.: 11,5G Sal: 1,6G Azúc.: 0,9G CREMA DE CALABACÍN CON QUESO (calabacín, patata, cebolla, puerro, leche) LOMO A LA PLANCHA ARROZ PILAF (cebolla) YOGUR DE FRUTAS
Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17
602 Kcal Prot.: 14% HC: 50% Lip.: 37% G. Sat.: 3,9G Sal: 2,2G Azúc.: 3,8G MACARRONES CON QUESO Y TOMATE HUEVO COCIDO MENESTRA VERDURA COCIDA (j. verdes, coliflor, guisantes...) FRUTA DEL TIEMPO	713 Kcal Prot.: 20% HC: 49% Lip.: 31% G. Sat.: 5,1G Sal: 1,2G Azúc.: 0,5G AJIPOLLO (patatas, almendra, cebolla, tomate, pimiento seco, pollo, perejil, ajo) MERLUZA FRITA SALTEADO DE GUI SANTES (jamón, cebolla, tomate) FRUTA DEL TIEMPO	595 Kcal Prot.: 9% HC: 41% Lip.: 50% G. Sat.: 9G Sal: 1,2G Azúc.: 0,2G COCIDO (morcilla, tocino, j. verdes, patatas, huesos, carcasas) ENSALADA LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS, CEBOLLA FRUTA DEL TIEMPO	694 Kcal Prot.: 10% HC: 56% Lip.: 37% G. Sat.: 4,1G Sal: 2,1G Azúc.: 4,5G ARROZ CON TOMATE FRITO HUEVO PLANCHA Y JAMÓN YORK ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA DEL TIEMPO	584 Kcal Prot.: 20% HC: 50% Lip.: 29% G. Sat.: 4,4G Sal: 0,8G Azúc.: 0,7G 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
Lunes 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24
671 Kcal Prot.: 11% HC: 41% Lip.: 49% G. Sat.: 8,4G Sal: 1,81 Azúc.: 0,5G CREMA DE CALABAZA (cebolla, puerro, zanahoria, patata) HAMBURGUESA DE POLLO PATATAS FRITAS FRUTA DEL TIEMPO	697 Kcal Prot.: 16% HC: 51% Lip.: 32% G. Sat.: 5,2G Sal: 2,11 Azúc.: 2,6G CAZUELA DE FIDEOS CON CAZÓN (patata, pimiento, cebolla, laurel, limón) TORTILLA DE CALABACÍN ENS. LECHUGA, REMOLACHA, ZANAHORIA, QUESO, ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO	627 Kcal Prot.: 14% HC: 51% Lip.: 34% G. Sat.: 3,1G Sal: 1,61 Azúc.: 1,7G POTAJE DE HABILLAS (pimiento, cebolla, zanahoria, tomate, ajo, pimentón, patata) PESCADO FRITO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA FRUTA DEL TIEMPO	593 Kcal Prot.: 13% HC: 54% Lip.: 33% G. Sat.: 4,6G Sal: 1,11 Azúc.: 0,3G GUI SO DE TERNERA (guisantes, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento) HUEVO COCIDO Y QUESO ENS. LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, CEBOLLA, ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO	686 Kcal Prot.: 19% HC: 40% Lip.: 40% G. Sat.: 6,9G Sal: 21 Azúc.: 1G SOPA DE PICADILLO (pollo, huevo, carcasa, hueso, zanahoria) SALMÓN AL HORNO CON ZUMO DE NARANJA JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON CEBOLLA YOGUR DE FRUTAS
Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes 31
647 Kcal Prot.: 18% HC: 45% Lip.: 39% G. Sat.: 3,2G Sal: 2,7G Azúc.: 3,8G ESPAGUETIS CON QUESO Y TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE (guisantes, perejil, ajo) ENSALADA LECHUGA, TOMATE, SOJA FRUTA DEL TIEMPO	654 Kcal Prot.: 22% HC: 49% Lip.: 28% G. Sat.: 5,7G Sal: 1,8G Azúc.: 1,3G 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	640 Kcal Prot.: 16% HC: 56% Lip.: 28% G. Sat.: 5,9G Sal: 1,6G Azúc.: 1,1G 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	585 Kcal Prot.: 17% HC: 53% Lip.: 28% G. Sat.: 2,4G Sal: 1,4G Azúc.: 1,5G ESTOFADO DE HABI CHUELAS (patata, cebolla, pimiento, puerro...) PERCA A LA PLANCHA ENSALADA LECHUGA Y TOMATE FRUTA DEL TIEMPO	629 Kcal Prot.: 12% HC: 47% Lip.: 53% G. Sat.: 9,5G Sal: 1,2G Azúc.: 0,2G CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA (puerro, patata, zanahoria, cebolla) LOMO A LA PLANCHA ARROZ PILAF (cebolla) FRUTA DEL TIEMPO

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

