

MES: Noviembre 2022

COLEGIO: NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<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><b>1</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>2</b></p> <p>Sopa de ave con pasta Revuelto de jamón york con patatas al vapor Fruta muy madura y pan Chicken soup with pasta Scrambled eggs with ham with steamed potatoes Ripe fruit and bread</p>	<p><b>3</b></p> <p>Puré de verduras Filete de merluza a la plancha con arroz Fruta muy madura y pan Vegetables purée Grilled hake with rice Ripe fruit and bread</p>	<p><b>4</b></p> <p>Patatas estofadas Pechuga de pollo a la plancha con zanahorias salteadas Fruta muy madura y pan Stewed potatoes Chicken breast with sautéed carrots Ripe fruit and bread</p>	<p>VE: 3188/763 GT: 21 GS: 4 HC: 86 AZ: 23 PROT: 40 SAL: 1</p>
<p><b>7</b></p> <p>Puré de patatas Pavo a la plancha con calabacín al vapor Fruta muy madura y pan Mashed potatoes Grilled turkey with steamed zucchini squash Ripe fruit and bread</p>	<p><b>8</b></p> <p>Puré de verduras Tortilla francesa con arroz Fruta muy madura y pan Vegetables purée French omelette with rice Ripe fruit and bread</p>	<p><b>9</b></p> <p>Arroz cocido Filete de lenguadina al horno con zanahorias salteadas Fruta muy madura y pan Cooked rice Baked sole fillet with sautéed carrots Ripe fruit and bread</p>	<p><b>10</b></p> <p>Crema de zanahoria y calabaza Pechuga de pollo a la plancha con patatas al vapor Fruta muy madura y pan Cream of carrot &amp; butternut squash Chicken breast with steamed potatoes Ripe fruit and bread</p>	<p><b>11</b></p> <p>Espirales salteados Bistec de magro a la plancha con cubos de calabacín Fruta muy madura y pan Sautéed spirals Pork steak with courgette cubes Ripe fruit and bread</p>	<p>VE: 3172/759 GT: 21 GS: 4 HC: 98 AZ: 28 PROT: 33 SAL: 2</p>
<p><b>14</b></p> <p>Puré de verduras Tortilla francesa con patatas al vapor Fruta muy madura y pan Vegetables purée French omelette with steamed potatoes Ripe fruit and bread</p>	<p><b>15</b></p> <p>Arroz salteado Filete de merluza a la plancha con zanahoria al vapor Fruta muy madura y pan Sautéed rice Grilled hake with steamed carrots Ripe fruit and bread</p>	<p><b>16</b></p> <p>Crema de zanahoria Pavo a la plancha con cubos de calabacín Fruta muy madura y pan Carrot cream Grilled turkey with courgette cubes Ripe fruit and bread</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>JORNADA DE EXTREMADURA</b> Puré de patatas Pechuga de pollo a la plancha con zanahoria al vapor Manzana y pan Mashed potatoes Chicken breast with steamed carrots Apple and bread</p>	<p><b>18</b></p> <p>Sopa de fideos Pechuga de pollo a la plancha con zanahorias salteadas Fruta muy madura y pan Noodle soup Chicken breast with sautéed carrots Ripe fruit and bread</p>	<p>VE: 3137/750 GT: 17 GS: 4 HC: 97 AZ: 22 PROT: 38 SAL: 1</p>
<p><b>21</b></p> <p>Crema de calabacín Magro a la plancha con arroz Fruta muy madura y pan Zucchini cream Grilled lean with rice Ripe fruit and bread</p>	<p><b>22</b></p> <p>Puré de patatas Filete de merluza a la plancha con zanahoria al vapor Fruta muy madura y pan Mashed potatoes Grilled hake with steamed carrots Ripe fruit and bread</p>	<p><b>23</b></p> <p>Arroz cocido Pollo asado con cubos de calabacín Fruta muy madura y pan Cooked rice Grilled chicken with courgette cubes Ripe fruit and bread</p>	<p><b>24</b></p> <p>Puré de verduras Tortilla francesa con patatas al vapor Fruta muy madura y pan Vegetables purée French omelette with steamed potatoes Ripe fruit and bread</p>	<p><b>25</b></p> <p>Pasta salteada Pavo a la plancha con calabacín salteado Fruta muy madura y pan Sautéed pasta Grilled turkey with sautéed zucchini Ripe fruit and bread</p>	<p>VE: 3154/755 GT: 20 GS: 3 HC: 104 AZ: 27 PROT: 37 SAL: 2</p>
<p><b>28</b></p> <p>Crema de zanahoria Tortilla francesa con cubos de calabacín Fruta muy madura y pan Carrot cream French omelette with courgette cubes Ripe fruit and bread</p>	<p><b>29</b></p> <p>Puré de verduras Filete de merluza a la plancha con zanahoria al vapor Fruta muy madura y pan Vegetables purée Grilled hake with steamed carrots Ripe fruit and bread</p>	<p><b>30</b></p> <p>Sopa de ave con pasta Pavo a la plancha con arroz Fruta muy madura y pan Chicken soup with pasta Grilled turkey with rice Ripe fruit and bread</p>			<p>VE: 3171/759 GT: 18 GS: 4 HC: 105 AZ: 28 PROT: 33 SAL: 2</p>