

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Noviembre 2022

COLEGIO: NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	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>1 FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Fruit</p>	<p>2 Sopa de ave con pasta Revuelto de jamón york, cebolla y queso con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Chicken soup with pasta Scrambled eggs with ham, onions & cheese with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>3 Alubias estofadas con verduras Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral Braised beans with vegetables Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley with lettuce & tomatoes Yoghurt and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>4 Patatas estofadas con costillas y tomillo Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Potato stew with ribs and thyme Chicken breast with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos</p>	<p>5 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>6 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>	<p>VE: 3188/763 GT: 21 GS: 4 HC: 86 AZ: 23 PROT: 40 SAL: 1</p>
<p>7 Salteado de borraja con patatas Wok de pavo con verduritas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Stewed borage with potatoes Turkey and vegetable wok with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>	<p>8 Garbanzos estofados con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral Chickpeas stewed with vegetables Zucchini omelette with lettuce & olives Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>9 Arroz a la napolitana Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Napolitan rice Andalusian style sole with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>10 Tortilla de zanahoria y calabaza con manzana Hamburguesa mixta con salteado de verduras Yogur y pan integral Carrot and pumpkin cream with apple Mixed hamburger with sautéed vegetables Yoghurt and wholemeal bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>11 Espirales con boloñesa de chorizo Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Spirals with chorizo sausage bolognese Pork steak with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p>12 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Fruit 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>13 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>VE: 3172/759 GT: 21 GS: 4 HC: 98 AZ: 28 PROT: 33 SAL: 2</p>
<p>14 Menestra de verduras salteadas Gratén de huevos con bechamel con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Sautéed minestrone Eggs au gratin with white sauce with lettuce & carrot Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>15 Arroz a la milanesa Albóndigas de atún en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Milanese rice Tuna meatballs in green gravy with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p>16 Alubias estofadas con verduras Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Braised beans with vegetables Grilled pork chop with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>17 JORNADA DE EXTREMADURA Patatas revolconas Salmorejo extremeño Leche frita y pan integral Sautéed potatoes Extremadura salmorejo Fried milk and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>18 Sopa de cocido con pasta Jamoncitos de pollo al horno con patata, cebolla y manzana Yogur y pan "Cocido" soup with pasta Baked chicken drumsticks with potato, onion and apple Yoghurt and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>19 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>20 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3137/750 GT: 17 GS: 4 HC: 97 AZ: 22 PROT: 38 SAL: 1</p>
<p>21 Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz Fruta y pan Sautéed swiss chard & potatoes Lean pork in sauce with rice Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>22 Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza a la griega con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Stewed lentils Hake fillet greek style with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>23 Arroz meloso de calabaza y queso Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Soft pumpkin and cheese rice Rosemary grilled chicken with lettuce & tomatoes Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>24 Salteado de guisantes con patata, cebolla y jamón cocido Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral Sautéed peas with potatoes, onion and ham Tuna omelette with lettuce & olives Yoghurt and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>25 Fideuá marinera Estofado de ternera con verduras Fruta y pan Seafood fideua Beef stew with vegetables Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>26 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>27 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Dairy 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 3154/755 GT: 20 GS: 3 HC: 104 AZ: 27 PROT: 37 SAL: 2</p>
<p>28 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Braised green beans, carrots & potatoes Scrambled eggs with chorizo sausage with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* 1º Arroz 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>29 Garbanzos estofados con arroz Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Stewed chickpeas with rice Hake in green sauce with lettuce & carrot Fruit and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>30 Sopa de ave con fideos y quinoa Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan Chicken soup with pasta and quinoa Meatballs in mushroom gravy Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>					<p>VE: 3171/759 GT: 18 GS: 4 HC: 105 AZ: 28 PROT: 33 SAL: 2</p>

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses