

MES: Noviembre 2022

COLEGIO: NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
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.	1 FESTIVO	2 Sopa de ave con pasta (sin gluten) Revuelto de jamón york, cebolla y queso con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Poultry soup with gluten free pasta Scrambled eggs with ham, onions & cheese with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread (gluten free)	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 (sin gluten) Braised beans with vegetables Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread (gluten free)	4 Patatas estofadas con costillas y tomillo Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (sin gluten) Potato stew with ribs and thyme Chicken breast with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (gluten free)	VE: 3188/763 GT: 21 GS: 4 HC: 86 AZ: 23 PROT: 40 SAL: 1
7 Salteado de borraja con patatas Wok de pavo con verduritas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Stewed borage with potatoes Turkey and vegetable wok with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread (gluten free)	8 Garbanzos estofados con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten) Chickpeas stewed with vegetables Zucchini omelette with lettuce & olives Fruit and bread (gluten free)	9 Arroz a la napolitana Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Napolitan rice Grilled yellowfin sole with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free)	10 Crema de zanahoria y calabaza con manzana Hamburguesa mixta con salteado de verduras Yogur y pan (sin gluten) Carrot and pumpkin cream with apple Mixed hamburger with sautéed vegetables Yoghurt and bread (gluten free)	11 Pasta (sin gluten) con boloñesa de chorizo Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten-free) with chorizo bolognese sauce Pork steak with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)	VE: 3172/759 GT: 21 GS: 4 HC: 98 AZ: 28 PROT: 33 SAL: 2
14 Menestra de verduras salteadas Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Sautéed minestrone French omelette with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free)	15 Arroz a la milanesa Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Milanese rice Grilled hake with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free)	16 Alubias estofadas con verduras Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Braised beans with vegetables Grilled pork chop with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)	17 JORNADA DE EXTREMADURA Patatas revolconas Salmorejo extremeño Postre especial y pan (sin gluten) Sauteed potatoes Extremadura salmorejo Special desserts and bread (gluten free)	18 Sopa de cocido (sin gluten) Jamoncitos de pollo al horno con patata, cebolla y manzana Yogur y pan (sin gluten) "Cocido" Soup (gluten free) Baked chicken drumsticks with potato, onion and apple Yoghurt and bread (gluten free)	VE: 3137/750 GT: 17 GS: 4 HC: 97 AZ: 22 PROT: 38 SAL: 1
21 Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz Fruta y pan (sin gluten) Sautéed swiss chard & potatoes Lean pork in sauce with rice Fruit and bread (gluten free)	22 Garbanzos estofados con verduras Filete de merluza a la griega con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Chickpeas stewed with vegetables Hake fillet greek style with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free)	23 Arroz meloso de calabaza y queso Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Soft pumpkin and cheese rice Rosemary grilled chicken with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)	24 Salteado de guisantes con patata, cebolla y jamón cocido Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan (sin gluten) Sauteed peas with potatoes, onion and ham Tuna omelette with lettuce & olives Yoghurt and bread (gluten free)	25 Pasta (sin gluten) con tomate Estofado de ternera con verduras Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Beef stew with vegetables Fruit and bread (gluten free)	VE: 3154/755 GT: 20 GS: 3 HC: 104 AZ: 27 PROT: 37 SAL: 2
28 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Braised green beans, carrots & potatoes Scrambled eggs with chorizo sausage with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free)	29 Garbanzos estofados con arroz Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Stewed chickpeas with rice Grilled hake with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free)	30 Sopa de ave con fideos (sin gluten) Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan (sin gluten) Chicken soup with noodles (gluten free) Meatballs in mushroom gravy Fruit and bread (gluten free)			VE: 3171/759 GT: 18 GS: 4 HC: 105 AZ: 28 PROT: 33 SAL: 2