

MES: Octubre 2021

COLEGIO: NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Valoración

Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.

4

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

5

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

6

Arroz salteado
Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan
Sautéed rice
Rosemary grilled chicken with lettuce & tomatoes
Fruit and bread

7

Salteado de guisantes con patata, cebolla y jamón cocido
Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Yogur desnatado y pan integral
Sautéed peas with potatoes, onion and ham
Tuna omelette with lettuce & olives
Low-fat yoghurt and wholemeal bread

8

Fideuá marinera
Estofado de ternera con verduras
Fruta y pan
Seafood fideua
Beef stew with vegetables
Fruit and bread

VE: 2688/643
GT: 10
GS: 1
HC: 98
AZ: 26
PROT: 43
SAL: 3

VE: 2911/696
GT: 17
GS: 3
HC: 105
AZ: 28
PROT: 38
SAL: 3

11

FESTIVO

12

FESTIVO

13

FESTIVO

14

Marmitako de atún
Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Yogur desnatado y pan integral
Marmitako tuna
Roasted lemon chicken with lettuce & olives
Low-fat yoghurt and wholemeal bread

15

Paella de arroz integral con verduras
Palometa a la plancha con vinagreta de cítricos con tomate provenzal
Fruta y pan
Brown rice paella with vegetables
Grilled pomfret with citrus vinaigrette with provenzal tomato
Fruit and bread

VE: 2943/704
GT: 18
GS: 3
HC: 94
AZ: 18
PROT: 47
SAL: 2

18 Macarrones integrales con boloñesa de atún y huevo cocido
Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan
Whole grain macaroni with tuna and hard egg
Ham omelette with lettuce & olives
Fruit and bread

19 Crema de calabacín con queso fresco y col kale
Lacón al horno con salteado de verduras
Fruta y pan integral
Courgette soup with cheese and kale
Baked lacón pork with sautéed vegetables
Fruit and wholemeal bread

20

Alubias estofadas con chorizo
Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan
Beans with chorizo sausage
Baked chicken drumsticks with lettuce and sweetcorn salad
Fruit and bread

21

Salteado de judías verdes con patatas
Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Yogur desnatado y pan integral
Sautéed green beans with potatoes
Mixed hamburger with lettuce, tomato and carrot salad
Low-fat yoghurt and wholemeal bread

22

Paella mixta
Abadejo a la marinera con guisantes
Fruta y pan
Mixed paella
Haddock in sauce with peas
Fruit and bread

VE: 2837/679
GT: 22
GS: 4
HC: 94
AZ: 28
PROT: 38
SAL: 3

25

Lentejas estofadas con arroz integral
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz
Fruta y pan
Braised lentils with brown rice
Spanish omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn
Fruit and bread

26

Coditos salteados
Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta y pan integral
Sautéed elbow macaroni
Grilled pork chop with lettuce, tomato and carrot salad
Fruit and wholemeal bread

27

Salteado de acelgas con patatas
Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas dado
Fruta y pan
Sautéed swiss chard & potatoes
Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with diced potatoes
Fruit and bread

28

Crema de legumbres
Magro en salsa con verduras
Yogur desnatado y pan integral
Cream of legumes
Lean pork in sauce with vegetables
Low-fat yoghurt and wholemeal bread

29

Arroz tres delicias
Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan
Three jewel rice
Grilled hake with lettuce and sweetcorn salad
Fruit and bread

VE: 2978/712
GT: 18
GS: 2
HC: 109
AZ: 23
PROT: 38
SAL: 3