

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 huevo) Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Chicken soup with pasta (no egg) Grilled tenderloin with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread	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	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	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 Stewed borage with potatoes Turkey and vegetable wok with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread	8 Garbanzos estofados con verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral Chickpeas stewed with vegetables Chicken breast with lettuce & olives Fruit and wholemeal bread	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	10 Crema 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	11 Pasta (sin huevo) con boloñesa de chorizo Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Pasta (without eggs) with chorizo bolognese sauce Pork steak with lettuce & tomatoes Fruit and bread	VE: 3172/759 GT: 21 GS: 4 HC: 98 AZ: 28 PROT: 33 SAL: 2
14 Menestra de verduras salteadas Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Sautéed minestrone Grilled turkey with lettuce & carrot Fruit and bread	15 Arroz a la milanesa Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Milanese rice Grilled hake with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread	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	17 JORNADA DE EXTREMADURA Patatas estofadas Salmorejo extremeño Leche frita y pan integral Stewed potatoes Extremadura salmorejo Fried milk and wholemeal bread	18 Sopa de cocido (sin huevo) Jamoncitos de pollo al horno con patata, cebolla y manzana Yogur y pan "Cocido" soup (without egg) Baked chicken drumsticks with potato, onion and apple Yoghurt and bread	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 Sautéed swiss chard & potatoes Lean pork in sauce with rice Fruit and bread	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	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	24 Salteado de guisantes con patata, cebolla y jamón cocido Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral Sautéed peas with potatoes, onion and ham Grilled hake with lettuce & olives Yoghurt and wholemeal bread	25 Pasta (sin huevo) con tomate Estofado de ternera con verduras Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Beef stew with vegetables Fruit and bread	VE: 3154/755 GT: 20 GS: 3 HC: 104 AZ: 27 PROT: 37 SAL: 2
28 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Braised green beans, carrots & potatoes Grilled tenderloin with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	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	30 Sopa de ave con pasta (sin huevo) Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan Chicken soup with pasta (no egg) Meatballs in mushroom gravy Fruit and bread			VE: 3171/759 GT: 18 GS: 4 HC: 105 AZ: 28 PROT: 33 SAL: 2