

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.	<b>1</b> <b>FESTIVO</b>	<b>2</b> Sopa de ave con pasta Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Chicken soup with pasta Scrambled eggs with ham with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread	<b>3</b> Alubias estofadas con verduras Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan Braised beans with vegetables Oven baked hake fillet with fried garlic and parsley with lettuce & tomatoes Soy yoghurt and bread	<b>4</b> 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
<b>7</b> 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	<b>8</b> Garbanzos estofados con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Chickpeas stewed with vegetables Zucchini omelette with lettuce & olives Fruit and bread	<b>9</b> Arroz con salsa de tomate Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Andalusian style sole with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	<b>10</b> Crema de zanahoria y calabaza con manzana Hamburguesa mixta con salteado de verduras Yogur de soja y pan Carrot and pumpkin cream with apple Mixed hamburger with sautéed vegetables Soy yoghurt and bread	<b>11</b> 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	VE: 3172/759 GT: 21 GS: 4 HC: 98 AZ: 28 PROT: 33 SAL: 2
<b>14</b> Menestra de verduras salteadas Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Sautéed minestrone French omelette with lettuce & carrot Fruit and bread	<b>15</b> Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled hake with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	<b>16</b> 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	<b>17</b> <b>JORNADA DE EXTREMADURA</b> Patatas estofadas Salmorejo extremeño Postre especial y pan Stewed potatoes Extremadura salmorejo Special desserts and bread	<b>18</b> Sopa de cocido con pasta Jamoncitos de pollo al horno con patata, cebolla y manzana Yogur de soja y pan "Cocido" soup with pasta Baked chicken drumsticks with potato, onion and apple Soy yoghurt and bread	VE: 3137/750 GT: 17 GS: 4 HC: 97 AZ: 22 PROT: 38 SAL: 1
<b>21</b> 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	<b>22</b> Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza a la griega con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Stewed lentils Hake fillet greek style with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	<b>23</b> Arroz con salsa de tomate Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with tomato sauce Rosemary grilled chicken with lettuce & tomatoes Fruit and bread	<b>24</b> Salteado de guisantes con patata, cebolla y jamón cocido Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur de soja y pan Sautéed peas with potatoes, onion and ham Tuna omelette with lettuce & olives Soy yoghurt and bread	<b>25</b> Fideuá marinera Estofado de ternera con verduras Fruta y pan Seafood fideua Beef stew with vegetables Fruit and bread	VE: 3154/755 GT: 20 GS: 3 HC: 104 AZ: 27 PROT: 37 SAL: 2
<b>28</b> 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	<b>29</b> Garbanzos estofados con arroz Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed chickpeas with rice Hake in green sauce with lettuce & carrot Fruit and bread	<b>30</b> 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			VE: 3171/759 GT: 18 GS: 4 HC: 105 AZ: 28 PROT: 33 SAL: 2