

No ave

MES: Noviembre 2022

COLEGIO: NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	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</p> <p>FESTIVO</p>	<p>2</p> <p>Sopa de fideos Revuelto de jamón york, cebolla y queso con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Noodle soup Scrambled eggs with ham, onions & cheese with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread</p>	<p>3</p> <p>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</p>	<p>4</p> <p>Patatas estofadas con costillas y tomillo Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Potato stew with ribs and thyme Grilled tenderloin with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>VE: 3188/763 GT: 21 GS: 4 HC: 86 AZ: 23 PROT: 40 SAL: 1</p>
<p>7</p> <p>Salteado de borraja con patatas Salteado de verduras con magro con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Stewed borage with potatoes Sautéed vegetables with lean pork with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread</p>	<p>8</p> <p>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</p>	<p>9</p> <p>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</p>	<p>10</p> <p>Crema de zanahoria y calabaza con manzana Lomo a la plancha con salteado de verduras Yogur y pan integral Carrot and pumpkin cream with apple Grilled tenderloin with sautéed vegetables Yoghurt and wholemeal bread</p>	<p>11</p> <p>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</p>	<p>VE: 3172/759 GT: 21 GS: 4 HC: 98 AZ: 28 PROT: 33 SAL: 2</p>
<p>14</p> <p>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</p>	<p>15</p> <p>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</p>	<p>16</p> <p>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</p>	<p>17</p> <p>JORNADA DE EXTREMADURA Patatas estofadas Salmorejo extremeño Leche frita y pan integral Stewed potatoes Extremadura salmorejo Fried milk and wholemeal bread</p>	<p>18</p> <p>Sopa de cocido con pasta Filete de ternera con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan "Cocido" soup with pasta Beef steak with lettuce & carrot Yoghurt and bread</p>	<p>VE: 3137/750 GT: 17 GS: 4 HC: 97 AZ: 22 PROT: 38 SAL: 1</p>
<p>21</p> <p>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</p>	<p>22</p> <p>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</p>	<p>23</p> <p>Arroz meloso de calabaza y queso Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Soft pumpkin and cheese rice Grilled tenderloin with lettuce & tomatoes Fruit and bread</p>	<p>24</p> <p>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</p>	<p>25</p> <p>Fideuá marinera Estofado de ternera con verduras Fruta y pan Seafood fideua Beef stew with vegetables Fruit and bread</p>	<p>VE: 3154/755 GT: 20 GS: 3 HC: 104 AZ: 27 PROT: 37 SAL: 2</p>
<p>28</p> <p>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</p>	<p>29</p> <p>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</p>	<p>30</p> <p>Sopa de verduras con pasta Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan Vegetables soup with pasta Meatballs in mushroom gravy Fruit and bread</p>			<p>VE: 3171/759 GT: 18 GS: 4 HC: 105 AZ: 28 PROT: 33 SAL: 2</p>