

MES: Enero 2020

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 FESTIVO	3 FESTIVO	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 FESTIVO	7 Puré de verduras Tortilla francesa con arroz Fruta muy madura y pan Vegetables purée Omelette with rice Ripe fruit and bread	8 Arroz cocido Filete de lenguadina al horno con zanahorias salteadas Fruta muy madura y pan Cooked rice Baked sole with sautéed carrots Ripe fruit and bread	9 Crema de zanahoria y calabaza Pechuga de pollo a la plancha con patatas al vapor Fruta muy madura y pan integral Cream of carrot & butternut squash Chicken breast with steamed potatoes Ripe fruit and whole meal bread	10 Espirales salteados Bistec de magro a la plancha con cubos de calabacín Fruta muy madura y pan Sautéed spirals Pork steak with courgette cubes Ripe fruit and bread	VE: 2538/607 GT: 8 GS: 1 HC: 102 AZ: 20 PROT: 33 SAL: 2
13 Puré de verduras Tortilla francesa con patatas al vapor Compota de manzana y pan Vegetables purée Omelette with steamed potatoes Apple compote and bread	14 Arroz salteado Filete de merluza a la plancha con zanahoria al vapor Fruta muy madura y pan Sautéed rice Grilled hake with steamed carrots Ripe fruit and bread	15 Crema de zanahoria Pavo a la plancha con cubos de calabacín Fruta muy madura y pan Carrot cream Grilled turkey with courgette cubes Ripe fruit and bread	16 JORNADA PAÍS VASCO Crema de verduras Filete de ternera con ensalada Fruta y pan Vegetables cream Beef steak with salad Fruit and bread	17 Patatas estofadas con verduras Rape a la plancha con zanahorias salteadas Fruta muy madura y pan Stewed potatoes with vegetables Grilled monkfish with sautéed carrots Ripe fruit and bread	VE: 2153/515 GT: 8 GS: 1 HC: 84 AZ: 22 PROT: 28 SAL: 2
20 Crema de calabacín Magro a la plancha con arroz Compota de manzana y pan Zucchini cream Grilled lean with rice Apple compote and bread	21 Patatas al vapor Ventresca de merluza a la plancha con zanahoria al vapor Fruta muy madura y pan Steamed potatoes Grilled hake with steamed carrots Ripe fruit and bread	22 Arroz cocido Pollo asado con cubos de calabacín Fruta muy madura y pan Cooked rice Grilled chicken with courgette cubes Ripe fruit and bread	23 Puré de verduras Tortilla francesa con patatas al vapor Fruta muy madura y pan Vegetables purée Omelette with steamed potatoes Ripe fruit and bread	24 Pasta salteada Pavo a la plancha con calabacín salteado Fruta muy madura y pan Sautéed pasta Grilled turkey with sautéed zucchini squash Ripe fruit and bread	VE: 2203/527 GT: 6 GS: 1 HC: 86 AZ: 20 PROT: 31 SAL: 2
27 Crema de zanahoria Tortilla francesa con cubos de calabacín Compota de manzana y pan Carrot cream Omelette with courgette cubes Apple compote and bread	28 Puré de verduras Filete de merluza a la plancha con zanahoria al vapor Fruta muy madura y pan Vegetables purée Grilled hake with steamed carrots Ripe fruit and bread	29 FESTIVO	30 Patatas al vapor Pollo asado con calabacín salteado Fruta muy madura y pan Steamed potatoes Grilled chicken with sautéed zucchini squash Ripe fruit and bread	31 Arroz salteado Filete de lenguadina a la plancha con zanahorias salteadas Fruta muy madura y pan Sautéed rice Grilled yellowfin sole with sautéed carrots Ripe fruit and bread	VE: 2027/485 GT: 7 GS: 1 HC: 75 AZ: 20 PROT: 30 SAL: 2