

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 Arroz a la napolitana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten) Napolitan rice Zucchini omelette with lettuce & olives Fruit and bread (gluten free)	8 Garbanzos estofados con verduras Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Chickpeas stewed with vegetables Andalusian style sole with lettuce & sweetcorn Fruit and bread (gluten free)	9 Crema de zanahoria y calabaza con manzana Hamburguesa de ternera con menestra de verduras salteadas Yogur y pan (sin gluten) Carrot and pumpkin cream with apple Beef burger with minestrone Yoghurt and bread (gluten free)	10 Pasta (sin gluten) con boloñesa de chorizo Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten-free) with chorizo bolognese sauce Pork steak with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)	VE: 2559/612 GT: 20 GS: 5 HC: 86 AZ: 23 PROT: 29 SAL: 3
13 Menestra de verduras salteadas Huevos con tomate Fruta y pan (sin gluten) Sautéed minestrone Eggs with tomato Fruit and bread (gluten free)	14 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Grilled hake with lettuce & sweetcorn Fruit and bread (gluten free)	15 Alubias estofadas con verduras Chuleta de aguja con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Beans with vegetables Rib chop with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)	16 JORNADA PAÍS VASCO Porrusalda Sukalki de ternera Cuajada con miel y pan integral Leek soup Beef sukalki Curd with honey and whole meal bread	17 Patatas a la griega Rape al horno con verduras Fruta y pan (sin gluten) Greek potatoes Baked monkfish with vegetables Fruit and bread (gluten free)	VE: 2504/599 GT: 18 GS: 3 HC: 79 AZ: 23 PROT: 34 SAL: 2
20 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	21 Lentejas estofadas con verduras Ventresca de merluza a la griega con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Stewed lentils Greek style hake fillet with lettuce & sweetcorn Fruit and whole meal bread	22 Arroz meloso de calabaza y queso Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Soft pumpkin and cheese rice Rosemary grilled chicken with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)	23 Salteado de guisantes con patata, cebolla y jamón cocido Tortilla casera de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan (sin gluten) Sautéed peas with potatoes, onion and ham Homemade tuna fish omelette with lettuce & olives Yoghurt and bread (gluten free)	24 Pasta (sin gluten) con tomate Estofado de ternera con verduras Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Beef stew with vegetables Fruit and bread (gluten free)	VE: 2852/682 GT: 18 GS: 4 HC: 97 AZ: 25 PROT: 39 SAL: 2
27 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Braised green beans, carrots & potatoes Scrambled eggs with chorizo sausage with lettuce & sweetcorn Fruit and bread (gluten free)	28 Garbanzos estofados con arroz Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Stewed chickpeas with rice Grilled hake with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free)	29 FESTIVO	30 Marmitako de atún Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan (sin gluten) Marmitako tuna Grilled lemon chicken with lettuce & olives Yoghurt and bread (gluten free)	31 Paella de arroz integral con verduras Filete de lenguadina a la andaluza con tomate provenzal Fruta y pan (sin gluten) Whole grain rice paella with vegetables Andalusian style sole with provenzal tomato Fruit and bread (gluten free)	VE: 2685/642 GT: 18 GS: 4 HC: 90 AZ: 22 PROT: 36 SAL: 2