

MES: Enero 2020

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>                        |  | 1   | 2  | 3  | VE: 0/0<br>GT: 0<br>GS: 0<br>HC: 0<br>AZ: 0<br>PROT: 0<br>SAL: 0   |
| 6   | 7  | 8   | 9  | 10   | VE: 2700/646<br>GT: 17<br>GS: 3<br>HC: 99<br>AZ: 25<br>PROT: 33<br>SAL: 3  |
| <p><b>FESTIVO</b></p>   | Arroz a la napolitana<br>Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras<br>Fruta y pan integral<br>Napolitan rice<br>Zucchini omelette with lettuce & olives<br>Fruit and whole meal bread                           | Garbanzos estofados con verduras<br>Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta y pan<br>Chickpeas stewed with vegetables<br>Grilled yellowfin sole with lettuce & sweetcorn<br>Fruit and bread | Crema de zanahoria y calabaza con manzana<br>Hamburguesa de ternera con menestra de verduras salteadas<br>Yogur y pan integral<br>Carrot and pumpkin cream with apple<br>Beef hamburger with minestrone<br>Yoghurt and whole meal bread  | Pasta salteada<br>Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta y pan<br>Sautéed pasta<br>Pork steak with lettuce & tomatoes<br>Fruit and bread   | VE: 2552/610<br>GT: 12<br>GS: 2<br>HC: 94<br>AZ: 25<br>PROT: 38<br>SAL: 2  |
| 13  | 14   | 15  | 16   | 17   | VE: 2965/709<br>GT: 17<br>GS: 3<br>HC: 106<br>AZ: 28<br>PROT: 38<br>SAL: 2   |
| Menestra de verduras salteadas<br>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta y pan<br>Sautéed minestrone<br>Omelette with lettuce & carrot<br>Fruit and bread                                       | Arroz salteado<br>Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta y pan integral<br>Sautéed rice<br>Grilled hake with lettuce & sweetcorn<br>Fruit and whole meal bread   | Alubias estofadas con verduras<br>Chuleta de aguja con ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta y pan<br>Beans with vegetables<br>Rib chop with lettuce & tomatoes<br>Fruit and bread  | <p><b>JORNADA PAÍS VASCO</b></p> Porrusalda<br>Sukalki de ternera<br>Cuajada con miel y pan integral<br>Leek soup<br>Beef sukalki<br>Curd with honey and whole meal bread  | Macarrones napolitana<br>Rape al horno con verduras<br>Fruta y pan<br>Napolitan macaroni<br>Baked monkfish with vegetables<br>Fruit and bread  | VE: 2792/668<br>GT: 15<br>GS: 2<br>HC: 104<br>AZ: 23<br>PROT: 38<br>SAL: 3   |
| 20  | 21   | 22  | 23   | 24   | VE: 2792/668<br>GT: 15<br>GS: 2<br>HC: 104<br>AZ: 23<br>PROT: 38<br>SAL: 3   |
| Salteado de acelgas con patatas<br>Magro en salsa con arroz<br>Fruta y pan<br>Sautéed swiss chard & potatoes<br>Lean pork in sauce with rice<br>Fruit and bread   | Lentejas estofadas con verduras<br>Ventresca de merluza a la griega con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta y pan integral<br>Stewed lentils<br>Greek style hake fillet with lettuce & sweetcorn<br>Fruit and whole meal bread         | Arroz meloso de calabaza y queso<br>Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta y pan<br>Soft pumpkin and cheese rice<br>Rosemary grilled chicken with lettuce & tomatoes<br>Fruit and bread              | Salteado de guisantes con patata, cebolla y jamón cocido<br>Tortilla casera de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras<br>Yogur y pan integral<br>Sautéed peas with potatoes, onion and ham<br>Homemade tuna fish omelette with lettuce & olives<br>Yoghurt and whole meal bread | Fideuá marinera<br>Estofado de ternera con verduras<br>Fruta y pan<br>Seafaring fideua<br>Beef stew with vegetables<br>Fruit and bread   | Paella de arroz integral con verduras<br>Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de tomate<br>Fruta y pan<br>Whole grain rice paella with vegetables<br>Grilled yellowfin sole with tomato salad<br>Fruit and bread |
| 27  | 28   | 29  | 30   | 31   | VE: 2792/668<br>GT: 15<br>GS: 2<br>HC: 104<br>AZ: 23<br>PROT: 38<br>SAL: 3   |
| Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria<br>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta y pan<br>Braised green beans, carrots & potatoes<br>Omelette with lettuce & sweetcorn<br>Fruit and bread | Garbanzos estofados con arroz<br>Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta y pan integral<br>Stewed chickpeas with rice<br>Hake in green sauce with lettuce & carrot<br>Fruit and whole meal bread | <p><b>FESTIVO</b></p>   | Marmitako de atún<br>Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras<br>Yogur y pan integral<br>Marmitako tuna<br>Grilled lemon chicken with lettuce & olives<br>Yoghurt and whole meal bread  | Paella de arroz integral con verduras<br>Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de tomate<br>Fruta y pan<br>Whole grain rice paella with vegetables<br>Grilled yellowfin sole with tomato salad<br>Fruit and bread | VE: 2792/668<br>GT: 15<br>GS: 2<br>HC: 104<br>AZ: 23<br>PROT: 38<br>SAL: 3   |