

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>		<p>1</p> <p>FESTIVO</p>	<p>2</p> <p>FESTIVO</p>	<p>3</p> <p>FESTIVO</p>	<p>VE: 0/0</p> <p>GT: 0</p> <p>GS: 0</p> <p>HC: 0</p> <p>AZ: 0</p> <p>PROT: 0</p> <p>SAL: 0</p>
<p>6</p> <p>FESTIVO</p>	<p>7</p> <p>Arroz a la napolitana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral Napolitan rice Zucchini omelette with lettuce & olives Fruit and whole meal bread</p>	<p>8</p> <p>Garbanzos estofados con verduras Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Chickpeas stewed with vegetables Andalusian style sole with lettuce & sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>9</p> <p>Crema de zanahoria y calabaza con manzana Tortilla casera de atún con salteado de verduras Yogur y pan integral Carrot and pumpkin cream with apple Homemade tuna fish omelette with sautéed vegetables Yoghurt and whole meal bread</p>	<p>10</p> <p>Pasta con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Pasta with tomato sauce Grilled hake with lettuce & tomatoes Fruit and bread</p>	<p>VE: 2786/667</p> <p>GT: 16</p> <p>GS: 3</p> <p>HC: 103</p> <p>AZ: 25</p> <p>PROT: 34</p> <p>SAL: 3</p>
<p>13</p> <p>Menestra de verduras salteadas Huevos con tomate Fruta y pan Sautéed minestrone Eggs with tomato Fruit and bread</p>	<p>14</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Grilled hake with lettuce & sweetcorn Fruit and whole meal bread</p>	<p>15</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Beans with vegetables Omelette with lettuce & tomatoes Fruit and bread</p>	<p>16</p> <p>JORNADA PAÍS VASCO Porrusalda Filete de merluza con patatas dado Cuajada con miel y pan integral Leek soup Hake steak with diced potatoes Curd with honey and whole meal bread</p>	<p>17</p> <p>Patatas estofadas con verduras Rape al horno con verduras Fruta y pan Stewed potatoes with vegetables Baked monkfish with vegetables Fruit and bread</p>	<p>VE: 2495/597</p> <p>GT: 14</p> <p>GS: 2</p> <p>HC: 93</p> <p>AZ: 25</p> <p>PROT: 33</p> <p>SAL: 2</p>
<p>20</p> <p>Salteado de acelgas con patatas Filete de lenguadina a la plancha con arroz Fruta y pan Sautéed swiss chard & potatoes Grilled yellowfin sole with rice Fruit and bread</p>	<p>21</p> <p>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</p>	<p>22</p> <p>Arroz meloso de calabaza y queso Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Soft pumpkin and cheese rice Omelette with lettuce & tomatoes Fruit and bread</p>	<p>23</p> <p>Salteado de guisantes con patata y cebolla Tortilla casera de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral Sautéed peas with potato and onion Homemade tuna fish omelette with lettuce & olives Yoghurt and whole meal bread</p>	<p>24</p> <p>Fideuá marinera Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Seafaring fideua Grilled hake with lettuce & carrot Fruit and bread</p>	<p>VE: 2765/662</p> <p>GT: 16</p> <p>GS: 2</p> <p>HC: 102</p> <p>AZ: 28</p> <p>PROT: 33</p> <p>SAL: 2</p>
<p>27</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Huevos revueltos con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Braised green beans, carrots & potatoes Scrambled eggs with lettuce & sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>28</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 whole meal bread</p>	<p>29</p> <p>FESTIVO</p>	<p>30</p> <p>Marmitako de atún Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral Marmitako tuna Grilled hake with lettuce & olives Yoghurt and whole meal bread</p>	<p>31</p> <p>Paella de arroz integral con verduras Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de tomate Fruta y pan Whole grain rice paella with vegetables Grilled yellowfin sole with tomato salad Fruit and bread</p>	<p>VE: 2750/658</p> <p>GT: 14</p> <p>GS: 2</p> <p>HC: 104</p> <p>AZ: 23</p> <p>PROT: 37</p> <p>SAL: 3</p>