

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 integral Napolitan rice Zucchini omelette with lettuce & olives Fruit and whole meal bread	8 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	9 Crema de zanahoria y calabaza con manzana Hamburguesa de ternera con salteado de verduras Yogur y pan integral Carrot and pumpkin cream with apple Beef hamburger with sautéed vegetables Yoghurt and whole meal bread	10 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	VE: 2830/677 GT: 20 GS: 4 HC: 101 AZ: 26 PROT: 34 SAL: 3
13 Menestra de verduras salteadas Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan Sautéed minestrone Eggs au gratin with white sauce Fruit and bread	14 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 & sweetcorn Fruit and whole meal bread	15 Alubias estofadas con verduras Chuleta de aguja con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Beans with vegetables Rib chop with lettuce & tomatoes Fruit and bread	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 riojana Rape a la plancha con salteado de verduras Fruta y pan Riojana style potatoes Grilled monkfish with sautéed vegetables Fruit and bread	VE: 2716/650 GT: 15 GS: 4 HC: 96 AZ: 25 PROT: 37 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 Puré de verduras Ventresca de merluza a la griega con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Vegetables purée 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 Soft pumpkin and cheese rice Rosemary grilled chicken with lettuce & tomatoes Fruit and bread	23 Salteado de guisantes con patata, cebolla y jamón cocido Tortilla casera de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral Sautéed peas with potatoes, onion and ham Homemade tuna fish omelette with lettuce & olives Yoghurt and whole meal bread	24 Fideuá Estofado de ternera Fruta y pan Fideua (fine paella) Beef stew Fruit and bread	VE: 2723/651 GT: 16 GS: 3 HC: 97 AZ: 27 PROT: 35 SAL: 2
27 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 & sweetcorn Fruit and bread	28 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	29 FESTIVO	30 Marmitako de atún Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral Marmitako tuna Grilled lemon chicken with lettuce & olives Yoghurt and whole meal bread	31 Paella de arroz integral con verduras Filete de lenguadina a la andaluza con tomate provenzal Fruta y pan Whole grain rice paella with vegetables Andalusian style sole with provenzal tomato Fruit and bread	VE: 2961/708 GT: 17 GS: 3 HC: 107 AZ: 24 PROT: 40 SAL: 3