

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 <b>FESTIVO</b>	2 <b>FESTIVO</b>	3 <b>FESTIVO</b>	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
6 <b>FESTIVO</b>	7 Arroz a la napolitana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Napolitan rice Zucchini omelette with lettuce & olives Fruit and bread	8 Arroz a la napolitana Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Napolitan rice Chicken breast with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	9 Crema de zanahoria y calabaza con manzana Hamburguesa de ternera con salteado de verduras Yogur y pan Carrot and pumpkin cream with apple Beef hamburger with sautéed vegetables Yoghurt and 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: 2676/640 GT: 16 GS: 3 HC: 99 AZ: 24 PROT: 29 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 Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Milanese rice Grilled turkey with lettuce & sweetcorn Fruit and 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 <b>JORNADA PAÍS VASCO</b> Crema de verduras Sukalki de ternera Cuajada con miel y pan Vegetables cream Beef sukalki Curd with honey and bread	17 Patatas a la riojana Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Riojana style potatoes Grilled tenderloin with lettuce & carrot Fruit and bread	VE: 2766/662 GT: 17 GS: 4 HC: 94 AZ: 26 PROT: 35 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 Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Stewed lentils Grilled turkey with lettuce & sweetcorn Fruit and 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 francesa con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan Sautéed peas with potatoes, onion and ham Omelette with lettuce & olives Yoghurt and bread	24 Pasta con salsa de tomate Estofado de ternera Fruta y pan Pasta with tomato sauce Beef stew Fruit and bread	VE: 2841/680 GT: 13 GS: 3 HC: 106 AZ: 26 PROT: 36 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 Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed chickpeas with rice Grilled turkey with lettuce & carrot Fruit and bread	29 <b>FESTIVO</b>	30 Patatas estofadas con verduras Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Stewed potatoes with vegetables Grilled lemon chicken with lettuce & olives Fruit and bread	31 <b>Paella de arroz integral con verduras</b> Lomo a la plancha con tomate provenzal Fruta y pan <b>Whole grain rice paella with vegetables</b> Grilled tenderloin with provenzal tomato Fruit and bread	VE: 2884/690 GT: 13 GS: 2 HC: 111 AZ: 29 PROT: 35 SAL: 3