

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 plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Chickpeas stewed with vegetables Grilled yellowfin sole with lettuce & sweetcorn Fruit and bread (gluten free)	9 Crema de zanahoria y calabaza con manzana Tortilla casera de atún con salteado de verduras Yogur y pan (sin gluten) Carrot and pumpkin cream with apple Homemade tuna fish omelette with sautéed vegetables Yoghurt and bread (gluten free)	10 Pasta (sin gluten) con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Grilled hake with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)	VE: 2588/619 GT: 18 GS: 4 HC: 88 AZ: 24 PROT: 30 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 Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Beans with vegetables Omelette with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)	16 JORNADA PAÍS VASCO Porrusalda Filete de merluza con patatas dado Cuajada con miel y pan (sin gluten) Leek soup Hake steak with diced potatoes Curd with honey and bread (gluten free)	17 Patatas estofadas con verduras Rape a la plancha con salteado de verduras Fruta y pan (sin gluten) Stewed potatoes with vegetables Grilled monkfish with sautéed vegetables Fruit and bread (gluten free)	VE: 2215/530 GT: 15 GS: 3 HC: 76 AZ: 23 PROT: 27 SAL: 2
20 Salteado de acelgas con patatas Filete de lenguadina a la plancha con arroz Fruta y pan (sin gluten) Sautéed swiss chard & potatoes Grilled yellowfin sole with rice Fruit and bread (gluten free)	21 Alubias estofadas con verduras Ventresca de merluza a la griega con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Beans with vegetables Greek style hake fillet with lettuce & sweetcorn Fruit and bread (gluten free)	22 Arroz meloso de calabaza y queso Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Soft pumpkin and cheese rice Omelette with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)	23 Guisantes salteados con patatas Tortilla casera de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan (sin gluten) Sautéed peas with potatoes Homemade tuna fish omelette with lettuce & olives Yoghurt and bread (gluten free)	24 Pasta (sin gluten) con tomate Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Grilled hake with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free)	VE: 2734/654 GT: 21 GS: 4 HC: 90 AZ: 24 PROT: 34 SAL: 2
27 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Huevos revueltos con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Braised green beans, carrots & potatoes Scrambled eggs 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 Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan (sin gluten) Marmitako tuna Grilled hake 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: 2588/619 GT: 16 GS: 3 HC: 90 AZ: 21 PROT: 33 SAL: 3