

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Enero 2020

COLEGIO: NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	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 FESTIVO 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit</p>	<p>2 FESTIVO 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy</p>	<p>3 FESTIVO 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Dairy (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Pasta 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit</p>	<p>4 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p>5 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>
<p>6 FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit</p>	<p>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 (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>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 (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p>9 Crema de zanahoria y calabaza con manzana Hamburguesa de ternera con menestra de verduras salteadas Yogur y pan integral Carrot and pumpkin cream with apple Beef hamburger with minestrone Yoghurt and whole meal bread (* 1º Arroz 2º Huevos con Legumbres y Fruta</p>	<p>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 (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>11 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p>12 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>VE: 2843/680 GT: 20 GS: 4 HC: 101 AZ: 26 PROT: 34 SAL: 3</p>
<p>13 Menestra de verduras salteadas Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan Sautéed minestrone Eggs au gratin with white sauce Fruit and bread (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>14 Arroz a la milanese 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 (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p>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 (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p>	<p>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 (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>17 Macarrones napolitana Rape al horno con verduras Fruta y pan Napolitan macaroni Baked monkfish with vegetables Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>18 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>19 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 2818/674 GT: 14 GS: 3 HC: 101 AZ: 25 PROT: 41 SAL: 2</p>
<p>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 (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>21 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 (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p>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 (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>	<p>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 (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>24 Fideuá marinera Estofado de ternera con verduras Fruta y pan Seafaring fideua Beef stew with vegetables Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>25 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>26 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>VE: 2965/709 GT: 17 GS: 3 HC: 106 AZ: 28 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p>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 (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>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 (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>29 FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Dairy (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Fruit</p>	<p>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 (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p>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 (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>			<p>VE: 2961/708 GT: 17 GS: 3 HC: 107 AZ: 24 PROT: 40 SAL: 3</p>

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses