

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Octubre 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 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los menús indicados en este menú.</p>			<p>1 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>2 Fideuá marinera Estofado de ternera con verduras Fruta y pan Seafaring fideua Beef stew with vegetables Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p>	<p>3 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>4 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Dairy 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2792/668 GT: 23 GS: 5 HC: 86 AZ: 29 PROT: 32 SAL: 2</p>
<p>5 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 Carne con Legumbres y Lácteos)</p>	<p>6 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 Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p>7 Sopa de ave con fideos y quinoa Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan Chicken soup with pasta and quinoa Meatballs in mushroom gravy Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p>8 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 Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p>9 Paella de arroz integral con verduras Palometa a la plancha con vinagreta de cítricos con tomate provenzal Fruta y pan Whole grain rice paella with vegetables Grilled pomfret with citrus vinaigrette with provenzal tomato Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p>10 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>11 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 2851/682 GT: 17 GS: 4 HC: 101 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 3</p>
<p>12 FESTIVO 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta) (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit)</p>	<p>13 FESTIVO 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos) (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy)</p>	<p>14 FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos) (* 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy)</p>	<p>15 Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral Sautéed green beans with potatoes Beef hamburger with lettuce, tomato and carrot salad Yoghurt and whole meal bread (* 1º Patatas 2º Huevos con Arroz y Fruta)</p>	<p>16 Paella mixta Abadejo a la marinera con guisantes Fruta y pan Mixed paella Haddock in sauce with peas Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>17 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>18 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Egg with Potatoes and Fruit 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2936/702 GT: 30 GS: 5 HC: 88 AZ: 29 PROT: 36 SAL: 3</p>
<p>19 lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patatas casera con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Braised lentils with brown rice Homemade potato omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p>20 Coditos a la napolitana Chuleta de aguja con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral Napolitan style elbow macaroni Rib chop with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos)</p>	<p>21 Salteado de acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas dado Fruta y pan Sautéed swiss chard & potatoes Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with diced potatoes Fruit and bread (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>22 Crema toscana de alubias con dados de jamón y romero Magro en salsa con verduras Yogur y pan integral Tuscan white beans cream with jam and rosemary Lean pork in sauce with vegetables Yoghurt and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p>	<p>23 Arroz tres delicias Ventresca de merluza con pil-pil de tomate con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Chinese fried rice Hake fillet with tomato pil-pil with lettuce & sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p>24 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>25 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Rice and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3151/754 GT: 27 GS: 5 HC: 103 AZ: 24 PROT: 40 SAL: 2</p>
<p>26 Salteado de judías verdes con patatas Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan Sautéed green beans with potatoes Meatballs in mushroom gravy Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>27 Arroz con calabacín y salchichas frescas Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con salteado de verduras Fruta y pan integral Rice with zucchini and sausage Baked hake fillet with soy vinaigrette with sautéed vegetables Fruit and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p>28 Sopa de ave con pasta Revuelto de jamón york, cebolla y queso con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria pan Chicken soup with pasta Scrambled eggs with ham, onions & cheese with lettuce, tomato and carrot salad bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p>	<p>29 Alubias estofadas con verduras Filete de palometa con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral Beans with vegetables Pomfret fillet with fried garlic & balsamic with lettuce & tomatoes Yoghurt and whole meal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p>	<p>30 Patatas estofadas con costillas y tomillo Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Stewed ribs with potatoes and thyme Chicken breast with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p>	<p>31 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>VE: 2760/660 GT: 20 GS: 5 HC: 86 AZ: 21 PROT: 37 SAL: 3</p>	

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