

MES: Enero 2021

COLEGIO: NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
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.				1 FESTIVO	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
4 FESTIVO	5 FESTIVO	6 FESTIVO	7 Puré de verduras Tortilla francesa con patatas al vapor Fruta muy madura y pan Vegetables purée French omelette with steamed potatoes Ripe fruit and bread	8 Pasta salteada Pavo a la plancha con calabacín salteado Fruta muy madura y pan Sautéed pasta Grilled turkey with sautéed zucchini squash Ripe fruit and bread	VE: 2038/488 GT: 6 GS: 0 HC: 85 AZ: 22 PROT: 24 SAL: 1
11 Crema de zanahoria Tortilla francesa con cubos de calabacín Fruta muy madura y pan Carrot soup French omelette with courgette cubes Ripe fruit and bread	12 Puré de verduras con arroz Filete de merluza a la plancha con zanahoria al vapor Fruta muy madura y pan Vegetables purée with rice Grilled hake with steamed carrots Ripe fruit and bread	13 Sopa de ave con pasta Pavo a la plancha Fruta muy madura y pan Chicken soup with pasta Grilled turkey Ripe fruit and bread	14 Patatas estofadas Pollo asado con calabacín salteado Fruta muy madura y pan Stewed potatoes Grilled chicken with sautéed zucchini squash Ripe fruit and bread	15 Arroz salteado Filete de lenguadina a la plancha con zanahorias salteadas Fruta muy madura y pan Sautéed rice Grilled yellowfin sole with sautéed carrots Ripe fruit and bread	VE: 2244/537 GT: 7 GS: 1 HC: 88 AZ: 21 PROT: 31 SAL: 2
18 Sopa de fideos Pavo a la plancha con zanahoria al vapor Fruta muy madura y pan Noodle soup Grilled turkey with steamed carrots Ripe fruit and bread	19 Crema de calabacín Filete de merluza a la plancha con arroz Fruta muy madura y pan Zucchini cream Grilled hake with rice Ripe fruit and bread	20 Puré de verduras Pechuga de pollo a la plancha con patatas al vapor Fruta muy madura y pan Vegetables purée Chicken breast with steamed potatoes Ripe fruit and bread	21 JORNADA DEL PAIS VASCO Macarrones salteados Tortilla francesa con zanahoria al vapor Fruta muy madura y pan Sautéed macaroni French omelette with steamed carrots Ripe fruit and bread	22 Arroz cocido Abadejo a la plancha con zanahorias salteadas Fruta muy madura y pan Cooked rice Grilled haddock with sautéed carrots Ripe fruit and bread	VE: 2364/566 GT: 7 GS: 0 HC: 95 AZ: 22 PROT: 31 SAL: 2
25 Arroz salteado Tortilla francesa con zanahoria al vapor Fruta muy madura y pan Sautéed rice French omelette with steamed carrots Ripe fruit and bread	26 Coditos salteados Pavo a la plancha con cubos de calabacín Fruta muy madura y pan Sautéed elbow macaroni Grilled turkey with courgette cubes Ripe fruit and bread	27 Crema de zanahoria Pechuga de pollo a la plancha con patatas al vapor Fruta muy madura y pan Carrot soup Chicken breast with steamed potatoes Ripe fruit and bread	28 Sopa de fideos Magro a la plancha con arroz salteado Fruta muy madura y pan Noodle soup Grilled lean with sautéed rice Ripe fruit and bread	29 FESTIVO	VE: 2369/567 GT: 5 GS: 0 HC: 98 AZ: 21 PROT: 32 SAL: 2