

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 Salteado de guisantes con patata, cebolla y jamón cocido Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan (sin gluten) Sauteed peas with potatoes, onion and ham Tuna omelette with lettuce & olives Yoghurt and bread (gluten free)	8 Pasta (sin gluten) con tomate Estofado de ternera con verduras Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Beef stew with vegetables Fruit and bread (gluten free)	VE: 2662/637 GT: 23 GS: 7 HC: 73 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 2
11 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Braised green beans, carrots & potatoes Scrambled eggs with chorizo sausage with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free)	12 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)	13 Sopa de ave con pasta (sin gluten) Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan (sin gluten) Poultry soup with gluten free pasta Meatballs in mushroom gravy Fruit and bread (gluten free)	14 Marmitako de atún Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan (sin gluten) Marmitako tuna Roasted lemon chicken with lettuce & olives Yoghurt and bread (gluten free)	15 Paella de arroz integral con verduras Palometa a la plancha con vinagreta de cítricos con tomate provenzal Fruta y pan (sin gluten) Brown rice paella with vegetables Grilled pomfret with citrus vinaigrette with provenzal tomato Fruit and bread (gluten free)	VE: 2549/610 GT: 18 GS: 5 HC: 84 AZ: 23 PROT: 32 SAL: 3
18 Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten) Sautéed green beans with potatoes Mixed hamburger with lettuce & olives Fruit and bread (gluten free)	19 Crema de calabacín con queso fresco y col kale Lacón al horno con patatas dado Fruta y pan (sin gluten) Courgette soup with cheese and kale Baked lacón pork with diced potatoes Fruit and bread (gluten free)	20 Alubias estofadas con chorizo Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Beans with chorizo sausage Baked chicken drumsticks with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free)	21 JORNADA DEL PAIS VASCO Pasta (sin gluten) con tomate Tortilla de queso Idiazábal y bacalao con ensalada de lechuga y tomate Intxaursalsa y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Idiazábal cheese and cod omelette with lettuce & tomatoes Intxaursalsa and bread (gluten free)	22 Arroz con salsa de tomate Abadejo a la marinera con guisantes Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Haddock in sauce with peas Fruit and bread (gluten free)	VE: 2969/710 GT: 29 GS: 7 HC: 85 AZ: 27 PROT: 38 SAL: 2
25 Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (sin gluten) Braised lentils with brown rice Spanish omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (gluten free)	26 Pasta (sin gluten) napolitana Chuleta de aguja con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Napolitan pasta (gluten free) Rib chop with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread (gluten free)	27 Salteado de acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas dado Fruta y pan (sin gluten) Sautéed swiss chard & potatoes Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with diced potatoes Fruit and bread (gluten free)	28 Crema toscana de alubias con dados de jamón y romero Magro en salsa con verduras Yogur y pan (sin gluten) Tuscan bean soup with ham and rosemary Lean pork in sauce with vegetables Yoghurt and bread (gluten free)	29 FESTIVO	VE: 2767/662 GT: 29 GS: 6 HC: 78 AZ: 21 PROT: 33 SAL: 2