

MES: Enero 2021

COLEGIO: NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	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>				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 desnatado y pan integral Sauteed peas with potatoes, onion and ham Tuna omelette with lettuce & olives Low-fat yoghurt and wholemeal bread	8 Fideuá marinera Estofado de ternera con verduras Fruta y pan Seafood fideua Beef stew with vegetables Fruit and bread	VE: 2737/655 GT: 21 GS: 3 HC: 86 AZ: 29 PROT: 33 SAL: 2
11 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Braised green beans, carrots & potatoes French omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	12 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 wholemeal bread	13 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	14 Marmitako de atún Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur desnatado y pan integral Marmitako tuna Roasted lemon chicken with lettuce & olives Low-fat yoghurt and wholemeal bread	15 Paella de arroz integral con verduras Palometa a la plancha con ensalada de tomate Fruta y pan Brown rice paella with vegetables Pomfret with tomato salad Fruit and bread	VE: 2753/659 GT: 15 GS: 3 HC: 100 AZ: 23 PROT: 33 SAL: 3
18 Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Sautéed green beans with potatoes Mixed hamburger with lettuce & olives Fruit and bread	19 Crema de calabacín con queso fresco y col kale Lacón al horno con salteado de verduras Fruta y pan integral Courgette soup with cheese and kale Baked lacón pork with sautéed vegetables Fruit and wholemeal bread	20 Alubias estofadas con verduras Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Beans with vegetables Baked chicken drumsticks with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	21 JORNADA DEL PAIS VASCO Pasta salteada Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Yogur desnatado y pan integral Sautéed pasta French omelette with lettuce & tomatoes Low-fat yoghurt and wholemeal bread	22 Paella mixta Abadejo a la marinera con guisantes Fruta y pan Mixed paella Haddock in sauce with peas Fruit and bread	VE: 2676/640 GT: 19 GS: 3 HC: 91 AZ: 28 PROT: 35 SAL: 2
25 Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Braised lentils with brown rice Spanish omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	26 Pasta salteada Chuleta de aguja con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral Sautéed pasta Rib chop with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and wholemeal bread	27 Salteado de acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Sautéed swiss chard & potatoes Chicken drumsticks in "chilindrón" gravy with lettuce & carrot Fruit and bread	28 Crema de legumbres Magro en salsa con verduras Yogur desnatado y pan integral Cream of legumes Lean pork in sauce with vegetables Low-fat yoghurt and wholemeal bread	29 FESTIVO	VE: 2836/678 GT: 18 GS: 2 HC: 102 AZ: 22 PROT: 38 SAL: 2