

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>				<p>1</p> <p>FESTIVO</p>	<p>VE: 0/0</p> <p>GT: 0</p> <p>GS: 0</p> <p>HC: 0</p> <p>AZ: 0</p> <p>PROT: 0</p> <p>SAL: 0</p>
<p>4</p> <p>FESTIVO</p>	<p>5</p> <p>FESTIVO</p>	<p>6</p> <p>FESTIVO</p>	<p>7</p> <p>Salteado de guisantes con patata, cebolla y jamón cocido Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur de soja y pan Sautéed peas with potatoes, onion and ham Tuna omelette with lettuce & olives Soy yoghurt and bread</p>	<p>8</p> <p>Fideuá marinera Lomo a la plancha con verduras Fruta y pan Seafood fideua Grilled tenderloin with vegetables Fruit and bread</p>	<p>VE: 2652/634</p> <p>GT: 19</p> <p>GS: 3</p> <p>HC: 83</p> <p>AZ: 26</p> <p>PROT: 31</p> <p>SAL: 3</p>
<p>11</p> <p>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 and sweetcorn salad Fruit and bread</p>	<p>12</p> <p>Garbanzos estofados con arroz Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed chickpeas with rice Hake in green sauce with lettuce & carrot Fruit and bread</p>	<p>13</p> <p>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</p>	<p>14</p> <p>Marmitako de atún Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur de soja y pan Marmitako tuna Roasted lemon chicken with lettuce & olives Soy yoghurt and bread</p>	<p>15</p> <p>Paella de arroz integral con verduras Palometa a la plancha con vinagreta de cítricos con tomate provenzal Fruta y pan Brown rice paella with vegetables Grilled pomfret with citrus vinaigrette with provenzal tomato Fruit and bread</p>	<p>VE: 2894/692</p> <p>GT: 16</p> <p>GS: 3</p> <p>HC: 101</p> <p>AZ: 23</p> <p>PROT: 37</p> <p>SAL: 3</p>
<p>18</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Sautéed green beans with potatoes Grilled tenderloin with lettuce & olives Fruit and bread</p>	<p>19</p> <p>Crema de calabacín Lacón al horno con patatas dado Fruta y pan Zucchini cream Baked lacón pork with diced potatoes Fruit and bread</p>	<p>20</p> <p>Alubias estofadas con chorizo Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Beans with chorizo sausage Baked chicken drumsticks with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p>	<p>21</p> <p>JORNADA DEL PAIS VASCO Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Postre especial y pan Macaroni with tomato sauce French omelette with lettuce & tomatoes Special desserts and bread</p>	<p>22</p> <p>Arroz con salsa de tomate Abadejo a la marinera con guisantes Fruta y pan Rice with tomato sauce Haddock in sauce with peas Fruit and bread</p>	<p>VE: 3015/721</p> <p>GT: 22</p> <p>GS: 4</p> <p>HC: 101</p> <p>AZ: 28</p> <p>PROT: 37</p> <p>SAL: 2</p>
<p>25</p> <p>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</p>	<p>26</p> <p>Coditos con salsa de tomate Chuleta de aguja con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Rib chop with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread</p>	<p>27</p> <p>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</p>	<p>28</p> <p>Crema toscana de alubias con dados de jamón y romero Magro en salsa con verduras Yogur de soja y pan Tuscan bean soup with ham and rosemary Lean pork in sauce with vegetables Soy yoghurt and bread</p>	<p>29</p> <p>FESTIVO</p>	<p>VE: 3293/788</p> <p>GT: 28</p> <p>GS: 4</p> <p>HC: 103</p> <p>AZ: 21</p> <p>PROT: 39</p> <p>SAL: 3</p>