

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 con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral Sautéed peas with potatoes, onion and ham French omelette with lettuce & olives Yoghurt and wholemeal bread	8 Pasta con salsa de tomate Estofado de ternera con verduras Fruta y pan Pasta with tomato sauce Beef stew with vegetables Fruit and bread	VE: 2454/587 GT: 16 GS: 4 HC: 85 AZ: 21 PROT: 31 SAL: 2
11 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	12 Garbanzos estofados con arroz Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Stewed chickpeas with rice Grilled turkey 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 Patatas estofadas con verduras Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral Stewed potatoes with vegetables Roasted lemon chicken with lettuce & olives Yoghurt and wholemeal bread	15 Paella de arroz integral con verduras Lomo a la plancha con tomate provenzal Fruta y pan Brown rice paella with vegetables Grilled tenderloin with provenzal tomato Fruit and bread	VE: 2769/662 GT: 16 GS: 4 HC: 101 AZ: 25 PROT: 36 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 patatas dado Fruta y pan integral Courgette soup with cheese and kale Baked lacón pork with diced potatoes Fruit and wholemeal bread	20 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	21 JORNADA DEL PAIS VASCO Macarrones con bechamel de Idiazábal Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Intxaursalsa y pan integral Macaroni with Idiazabal cheese bechamel French omelette with lettuce & tomatoes Intxaursalsa and wholemeal bread	22 Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con guisantes Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled turkey with peas Fruit and bread	VE: 2989/715 GT: 23 GS: 5 HC: 101 AZ: 27 PROT: 36 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 Coditos a la napolitana Chuleta de aguja con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral Elbow macaroni with tomato sauce Rib chop with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and wholemeal bread	27 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	28 Crema toscana de alubias con dados de jamón y romero Magro en salsa con verduras Yogur y pan integral Tuscan bean soup with ham and rosemary Lean pork in sauce with vegetables Yoghurt and wholemeal bread	29 FESTIVO	VE: 3198/765 GT: 30 GS: 5 HC: 104 AZ: 23 PROT: 41 SAL: 2