

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 integral Sautéed peas with potatoes, onion and ham Tuna omelette with lettuce & olives 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: 2792/668 GT: 23 GS: 5 HC: 86 AZ: 29 PROT: 32 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 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 verduras con pasta Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan Vegetables soup with pasta Meatballs in mushroom gravy Fruit and bread	14 Marmitako de atún Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral Marmitako tuna Grilled tenderloin with lettuce & olives Yoghurt and wholemeal bread	15 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	VE: 2787/667 GT: 17 GS: 4 HC: 100 AZ: 25 PROT: 35 SAL: 3
18 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	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 Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Beans with chorizo sausage Grilled hake with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	21 JORNADA DEL PAIS VASCO Macarrones con bechamel de Idiazábal Tortilla de queso Idiazábal y bacalao con ensalada de lechuga y tomate Intxaursalsa y pan integral Macaroni with Idiazabal cheese bechamel Idiazábal cheese and cod omelette with lettuce & tomatoes Intxaursalsa 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: 3134/750 GT: 27 GS: 5 HC: 98 AZ: 30 PROT: 38 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 Lomo a la plancha con patatas dado Fruta y pan Sautéed swiss chard & potatoes Grilled tenderloin 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: 3146/753 GT: 30 GS: 5 HC: 103 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 3