

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Enero 2021

COLEGIO: NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	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 style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Egg with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit</p>	<p>2</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>3</p> <p>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Fruit 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>	<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>
<p>4</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Fish with Vegetable and Dairy (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta (* 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Fruit</p>	<p>5</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit</p>	<p>6</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit</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 y pan integral Sautéed peas with potatoes, onion and ham Tuna omelette with lettuce & olives Yoghurt and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>8</p> <p>Fideuá marinera Estofado de ternera con verduras Fruta y pan Seafood fideua Beef stew with vegetables Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>9</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>10</p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>VE: 2792/668 GT: 23 GS: 5 HC: 86 AZ: 29 PROT: 32 SAL: 2</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 (* 1º Legumbres 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>12</p> <p>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 (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</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 (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>14</p> <p>Marmitako de atún Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral Marmitako tuna Roasted lemon chicken with lettuce & olives Yoghurt and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>15</p> <p style="text-align: center;">Paella de arroz integral con verduras</p> <p>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 (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos</p>	<p>16</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>17</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Legumes and Dairy 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2851/682 GT: 17 GS: 4 HC: 101 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 3</p>
<p>18</p> <p>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 (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>19</p> <p>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 (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</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 (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p style="text-align: center;">JORNADA DEL PAIS VASCO</p> <p>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 (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>22</p> <p>Paella mixta Abadejo a la marinera con guisantes Fruta y pan Mixed paella Haddock in sauce with peas Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>23</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p>24</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3211/768 GT: 29 GS: 6 HC: 99 AZ: 30 PROT: 40 SAL: 2</p>
<p>25</p> <p style="text-align: center;">Lentejas estofadas con arroz integral</p> <p>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 (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p>	<p>26</p> <p>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 (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</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 (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>28</p> <p>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 (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>29</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos (* 1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy</p>	<p>30</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>31</p> <p>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Potatoes 2º Egg with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>VE: 3198/765 GT: 30 GS: 5 HC: 104 AZ: 23 PROT: 41 SAL: 2</p>

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses