

MES: Abril 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 indicados en este menú.			1 SEMANA SANTA	2 SEMANA SANTA	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
5 Puré de verduras Tortilla francesa con patatas al vapor Fruta muy madura y pan Vegetables purée French omelette with steamed potatoes Ripe fruit and bread	6 Arroz salteado Filete de merluza a la plancha con zanahoria al vapor Fruta muy madura y pan Sautéed rice Grilled hake with steamed carrots Ripe fruit and bread	7 Crema de zanahoria Pavo a la plancha con cubos de calabacín Fruta muy madura y pan Carrot soup Grilled turkey with courgette cubes Ripe fruit and bread	8 Sopa de fideos Pechuga de pollo a la plancha con patata, cebolla y manzana Fruta muy madura y pan Noodle soup Chicken breast with potato, onion and apple Ripe fruit and bread	9 Patatas estofadas Rape al horno con zanahorias salteadas Fruta muy madura y pan Stewed potatoes Baked monkfish with sautéed carrots Ripe fruit and bread	VE: 2151/515 GT: 6 GS: 0 HC: 85 AZ: 22 PROT: 30 SAL: 2
12 Crema de calabacín Magro a la plancha con arroz Fruta muy madura y pan Zucchini cream Grilled lean with rice Ripe fruit and bread	13 Puré de patatas Filete de merluza a la plancha con zanahoria al vapor Fruta muy madura y pan Mashed potatoes Grilled hake with steamed carrots Ripe fruit and bread	14 Arroz cocido Pollo asado con cubos de calabacín Fruta muy madura y pan Cooked rice Grilled chicken with courgette cubes Ripe fruit and bread	15 Puré de verduras Tortilla francesa con patatas al vapor Fruta muy madura y pan Vegetables purée French omelette with steamed potatoes Ripe fruit and bread	16 Pasta salteada Pavo a la plancha con calabacín salteado Fruta muy madura y pan Sautéed pasta Grilled turkey with sautéed zucchini squash Ripe fruit and bread	VE: 2287/547 GT: 6 GS: 1 HC: 90 AZ: 21 PROT: 31 SAL: 2
19 Crema de zanahoria Tortilla francesa con cubos de calabacín Fruta muy madura y pan Carrot soup French omelette with courgette cubes Ripe fruit and bread	20 Puré de verduras Filete de merluza a la plancha con zanahoria al vapor Fruta muy madura y pan Vegetables purée Grilled hake with steamed carrots Ripe fruit and bread	21 Sopa de ave con pasta Pavo a la plancha Fruta muy madura y pan Chicken soup with pasta Grilled turkey Ripe fruit and bread	22 Puré de patatas Pollo asado con calabacín salteado Fruta muy madura y pan Mashed potatoes Grilled chicken with sautéed zucchini squash Ripe fruit and bread	23 FESTIVO	VE: 1894/453 GT: 6 GS: 1 HC: 70 AZ: 22 PROT: 29 SAL: 2
26 Pasta salteada Tortilla francesa de jamón york con zanahoria al vapor Fruta muy madura y pan Sautéed pasta Ham omelette with steamed carrots Ripe fruit and bread	27 Crema de calabacín Filete de merluza a la plancha con arroz Fruta muy madura y pan Zucchini cream Grilled hake with rice Ripe fruit and bread	28 Puré de verduras Pechuga de pollo a la plancha con patatas al vapor Fruta muy madura y pan Vegetables purée Chicken breast with steamed potatoes Ripe fruit and bread	29 Sopa de fideos Pavo a la plancha con cubos de calabacín Fruta muy madura y pan Noodle soup Grilled turkey with courgette cubes Ripe fruit and bread	30 Arroz cocido Abadejo a la plancha con zanahorias salteadas Fruta muy madura y pan Cooked rice Grilled haddock with sautéed carrots Ripe fruit and bread	VE: 2233/534 GT: 7 GS: 1 HC: 90 AZ: 21 PROT: 30 SAL: 2