

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 <b>SEMANA SANTA</b>	2 <b>SEMANA SANTA</b>	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
5 Menestra de verduras salteadas Huevos con tomate Fruta y pan (sin gluten) Sautéed minestrone Eggs with tomato Fruit and bread (gluten free)	6 Arroz a la milanese Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Milanese rice Grilled hake with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free)	7 Alubias estofadas con verduras Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Beans with vegetables Grilled pork chop with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)	8 Sopa de cocido (sin gluten) Jamoncitos de pollo al horno con patata, cebolla y manzana Yogur y pan (sin gluten) "Cocido" Soup (gluten free) Baked chicken drumsticks with potato, onion and apple Yoghurt and bread (gluten free)	9 Patatas estofadas con chorizo Rape al horno con pisto Fruta y pan (sin gluten) Stewed potatoes with chorizo sausage Baked monkfish with ratatouille Fruit and bread (gluten free)	VE: 2464/589 GT: 17 GS: 5 HC: 74 AZ: 22 PROT: 37 SAL: 2
12 Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz Fruta y pan (sin gluten) Sautéed swiss chard & potatoes Lean pork in sauce with rice Fruit and bread (gluten free)	13 Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza a la griega con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Stewed lentils Hake fillet greek style with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free)	14 Arroz meloso de calabaza y queso Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Soft pumpkin and cheese rice Rosemary grilled chicken with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)	15 Salteado de guisantes con patata, cebolla y jamón cocido Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan (sin gluten) Sautéed peas with potatoes, onion and ham Tuna omelette with lettuce & olives Yoghurt and bread (gluten free)	16 Pasta (sin gluten) con tomate Estofado de ternera con verduras Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Beef stew with vegetables Fruit and bread (gluten free)	VE: 2757/660 GT: 19 GS: 5 HC: 91 AZ: 25 PROT: 38 SAL: 2
19 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Braised green beans, carrots & potatoes Scrambled eggs with chorizo sausage with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free)	20 Garbanzos estofados con arroz Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Stewed chickpeas with rice Grilled hake with lettuce & carrot Fruit and bread (gluten free)	21 Sopa de ave con fideos (sin gluten) Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan (sin gluten) Chicken soup with noodles (gluten free) Meatballs in mushroom gravy Fruit and bread (gluten free)	22 Marmitako de atún Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan (sin gluten) Marmitako tuna Roasted lemon chicken with lettuce & olives Yoghurt and bread (gluten free)	23 <b>FESTIVO</b>	VE: 2393/573 GT: 17 GS: 5 HC: 78 AZ: 22 PROT: 30 SAL: 3
26 Pasta (sin gluten) con tomate Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten free) with tomato sauce Ham omelette with lettuce & olives Fruit and bread (gluten free)	27 Crema de calabacín con queso fresco y col kale Lacón al horno con patatas dado Fruta y pan (sin gluten) Courgette soup with cheese and kale Baked lacón pork with diced potatoes Fruit and bread (gluten free)	28 Alubias estofadas con chorizo Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Beans with chorizo sausage Baked chicken drumsticks with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free)	29 Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan (sin gluten) Sautéed green beans with potatoes Mixed hamburger with lettuce, tomato and carrot salad Yoghurt and bread (gluten free)	30 Arroz con salsa de tomate Abadejo a la marinera con guisantes Fruta y pan (sin gluten) Rice with tomato sauce Haddock in sauce with peas Fruit and bread (gluten free)	VE: 2810/672 GT: 27 GS: 6 HC: 82 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 2