

MES: Abril 2021

COLEGIO: NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	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 indicados en este menú.</p>			1	2	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
			SEMANA SANTA		
5	6	7	8	9	VE: 2542/608 GT: 13 GS: 2 HC: 87 AZ: 23 PROT: 40 SAL: 2
Menestra de verduras salteadas Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Sautéed minestrone French omelette with lettuce & carrot Fruit and bread	Arroz salteado Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Sautéed rice Grilled hake with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread	Alubias estofadas con verduras Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Beans with vegetables Grilled pork chop with lettuce & tomatoes Fruit and bread	Sopa de cocido con pasta Jamoncitos de pollo al horno con patata, cebolla y manzana Yogur desnatado y pan integral "Cocido" soup with pasta Baked chicken drumsticks with potato, onion and apple Low-fat yoghurt and wholemeal bread	Patatas estofadas con verduras Rape al horno con pisto Fruta y pan Stewed potatoes with vegetables Baked monkfish with ratatouille Fruit and bread	
12	13	14	15	16	VE: 2911/696 GT: 17 GS: 3 HC: 105 AZ: 28 PROT: 38 SAL: 3
Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz Fruta y pan Sautéed swiss chard & potatoes Lean pork in sauce with rice Fruit and bread	Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza a la griega con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Stewed lentils Hake fillet greek style with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread	Arroz salteado Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Sautéed rice Rosemary grilled chicken with lettuce & tomatoes Fruit and bread	Salteado de guisantes con patata, cebolla y jamón cocido Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur desnatado y pan integral Sautéed peas with potatoes, onion and ham Tuna omelette with lettuce & olives Low-fat yoghurt and wholemeal bread	Fideuá marinera Estofado de ternera con verduras Fruta y pan Seafood fideua Beef stew with vegetables Fruit and bread	
19	20	21	22	23	VE: 2612/625 GT: 15 GS: 3 HC: 95 AZ: 22 PROT: 35 SAL: 3
Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Braised green beans, carrots & potatoes French omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	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	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	Marmitako de atún Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur desnatado y pan integral Marmitako tuna Roasted lemon chicken with lettuce & olives Low-fat yoghurt and wholemeal bread	FESTIVO	
26	27	28	29	30	VE: 2791/668 GT: 21 GS: 3 HC: 94 AZ: 28 PROT: 38 SAL: 3
Macarrones integrales con boloñesa de atún y huevo cocido Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Whole grain macaroni with tuna and hard egg Ham omelette with lettuce & olives Fruit and bread	Crema de calabacín con queso fresco y col kale Lacón al horno con salteado de verduras Fruta y pan integral Courgette soup with cheese and kale Baked lacón pork with sautéed vegetables Fruit and wholemeal bread	Alubias estofadas con verduras Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Beans with vegetables Baked chicken drumsticks with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur desnatado y pan integral Sautéed green beans with potatoes Mixed hamburger with lettuce, tomato and carrot salad Low-fat yoghurt and wholemeal bread	Paella mixta Abadejo a la marinera con guisantes Fruta y pan Mixed paella Haddock in sauce with peas Fruit and bread	