

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 Menestra de verduras salteadas Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Sautéed minestrone Grilled turkey with lettuce & carrot Fruit and bread	6 Arroz a la milanese Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Milanese rice Grilled hake with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread	7 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	8 Sopa de cocido (sin huevo) Jamoncitos de pollo al horno con patata,cebolla y manzana Yogur y pan integral "Cocido" soup (without egg) Baked chicken drumsticks with potato, onion and apple Yoghurt and wholemeal bread	9 Patatas estofadas con chorizo Rape al horno con pisto Fruta y pan Stewed potatoes with chorizo sausage Baked monkfish with ratatouille Fruit and bread	VE: 2697/645 GT: 15 GS: 3 HC: 90 AZ: 24 PROT: 42 SAL: 2
12 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	13 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	14 Arroz meloso de calabaza y queso Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Soft pumpkin and cheese rice Rosemary grilled chicken with lettuce & tomatoes Fruit and bread	15 Salteado de guisantes con patata,cebolla y jamón cocido Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral Sautéed peas with potatoes,onion and ham Grilled hake with lettuce & olives Yoghurt and wholemeal bread	16 Pasta (sin huevo) con tomate Estofado de ternera con verduras Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Beef stew with vegetables Fruit and bread	VE: 2864/685 GT: 15 GS: 3 HC: 106 AZ: 25 PROT: 40 SAL: 3
19 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Braised green beans, carrots & potatoes Grilled tenderloin with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	20 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	21 Sopa de ave con pasta (sin huevo) Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan Chicken soup with pasta (no egg) Meatballs in mushroom gravy Fruit and bread	22 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	23 FESTIVO	VE: 2700/646 GT: 17 GS: 5 HC: 95 AZ: 22 PROT: 36 SAL: 3
26 Pasta (sin huevo) con tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Grilled tenderloin with lettuce & olives Fruit and bread	27 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	28 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	29 Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral Sautéed green beans with potatoes Mixed hamburger with lettuce, tomato and carrot salad Yoghurt and wholemeal bread	30 Arroz con salsa de tomate Abadejo a la marinera con guisantes Fruta y pan Rice with tomato sauce Haddock in sauce with peas Fruit and bread	VE: 2950/706 GT: 24 GS: 5 HC: 97 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 2