

Sin Pollo

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 Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan Sautéed minestrone Eggs au gratin with white sauce Fruit and bread	6 Arroz a la milanese Albóndigas de atún en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Milanese rice Tuna meatballs in green gravy 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 con pasta Filete de ternera con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral "Cocido" soup with pasta Beef steak with lettuce & carrot 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: 2833/678 GT: 19 GS: 4 HC: 92 AZ: 23 PROT: 40 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 Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Soft pumpkin and cheese rice Grilled tenderloin with lettuce & tomatoes Fruit and bread	15 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	16 Fideuá marinera Estofado de ternera con verduras Fruta y pan Seafood fideua Beef stew with vegetables Fruit and bread	VE: 2931/701 GT: 18 GS: 3 HC: 106 AZ: 28 PROT: 36 SAL: 3
19 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	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 verduras con pasta Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan Vegetables soup with pasta Meatballs in mushroom gravy Fruit and bread	22 Marmitako de atún Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral Marmitako tuna Grilled tenderloin with lettuce & olives Yoghurt and wholemeal bread	23 FESTIVO	VE: 2614/625 GT: 17 GS: 4 HC: 94 AZ: 24 PROT: 32 SAL: 3
26 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	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 Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Beans with chorizo sausage Grilled hake with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	29 Salteado de judías verdes con patatas Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral Sautéed green beans with potatoes Grilled tenderloin with lettuce, tomato and carrot salad Yoghurt and wholemeal bread	30 Paella mixta Abadejo a la marinera con guisantes Fruta y pan Mixed paella Haddock in sauce with peas Fruit and bread	VE: 2916/698 GT: 24 GS: 5 HC: 94 AZ: 27 PROT: 37 SAL: 3