

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 Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Sautéed minestrone French omelette with lettuce & carrot Fruit and bread	6 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled hake with lettuce and sweetcorn salad Fruit and 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 Jamoncitos de pollo al horno con patata,cebolla y manzana Yogur de soja y pan "Cocido" soup with pasta Baked chicken drumsticks with potato, onion and apple Soy yoghurt and 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: 2692/644 GT: 14 GS: 2 HC: 90 AZ: 22 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 Stewed lentils Hake fillet greek style with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	14 Arroz con salsa de tomate Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with tomato sauce Rosemary grilled chicken 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 de soja y pan Sautéed peas with potatoes,onion and ham Tuna omelette with lettuce & olives Soy yoghurt and bread	16 Fideuá marinera Lomo a la plancha con verduras Fruta y pan Seafood fideua Grilled tenderloin with vegetables Fruit and bread	VE: 2961/708 GT: 16 GS: 2 HC: 106 AZ: 27 PROT: 37 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 Stewed chickpeas with rice Hake in green sauce with lettuce & carrot Fruit and bread	21 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	22 Marmitako de atún Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur de soja y pan Marmitako tuna Roasted lemon chicken with lettuce & olives Soy yoghurt and bread	23 FESTIVO	VE: 2748/657 GT: 16 GS: 3 HC: 95 AZ: 23 PROT: 36 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 Lacón al horno con patatas dado Fruta y pan Zucchini cream Baked lacón pork with diced potatoes Fruit and 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 Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur de soja y pan Sautéed green beans with potatoes Grilled tenderloin with lettuce, tomato and carrot salad Soy yoghurt and 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: 2958/708 GT: 22 GS: 4 HC: 97 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 2