

MES: Mayo 2021

COLEGIO: NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
3 Arroz salteado Tortilla francesa con zanahoria al vapor Fruta muy madura y pan Sautéed rice French omelette with steamed carrots Ripe fruit and bread	4 Coditos salteados Pavo a la plancha con cubos de calabacín Fruta muy madura y pan Sautéed elbow macaroni Grilled turkey with courgette cubes Ripe fruit and bread	5 Crema de zanahoria Pechuga de pollo a la plancha con patatas al vapor Fruta muy madura y pan Carrot soup Chicken breast with steamed potatoes Ripe fruit and bread	6 Sopa de fideos Magro a la plancha con arroz salteado Fruta muy madura y pan Noodle soup Grilled lean with sautéed rice Ripe fruit and bread	7 Arroz cocido Filete de merluza al horno con zanahorias salteadas Fruta muy madura y pan Cooked rice Baked hake with sautéed carrots Ripe fruit and bread	VE: 2414/578 GT: 5 GS: 0 HC: 100 AZ: 20 PROT: 32 SAL: 2
10 Crema de zanahoria Pavo a la plancha con calabacín al vapor Fruta muy madura y pan Carrot soup Grilled turkey with steamed zucchini squash Ripe fruit and bread	11 Arroz con calabacín Filete de merluza al horno con zanahoria al vapor Fruta muy madura y pan Rice with courgette Baked hake with steamed carrots Ripe fruit and bread	12 Sopa de ave con pasta Revuelto de jamón york con patatas al vapor Fruta muy madura y pan Chicken soup with pasta Scrambled eggs with ham with steamed potatoes Ripe fruit and bread	13 JORNADA DE CANARIAS Patatas estofadas Pechuga de pollo a la plancha con zanahorias salteadas Fruta muy madura y pan Stewed potatoes Chicken breast with sautéed carrots Ripe fruit and bread	14 Puré de verduras Filete de merluza a la plancha con arroz Fruta muy madura y pan Vegetables purée Grilled hake with rice Ripe fruit and bread	VE: 2266/542 GT: 7 GS: 1 HC: 89 AZ: 21 PROT: 31 SAL: 2
17 Puré de patatas Pavo a la plancha con calabacín al vapor Fruta muy madura y pan Mashed potatoes Grilled turkey with steamed zucchini squash Ripe fruit and bread	18 Puré de verduras Tortilla francesa con arroz Fruta muy madura y pan Vegetables purée French omelette with rice Ripe fruit and bread	19 Arroz cocido Filete de lenguadina al horno con zanahorias salteadas Fruta muy madura y pan Cooked rice Oven baked sole fillet with sautéed carrots Ripe fruit and bread	20 Crema de zanahoria y calabaza Pechuga de pollo a la plancha con patatas al vapor Fruta muy madura y pan Cream of carrot & butternut squash Chicken breast with steamed potatoes Ripe fruit and bread	21 Espirales salteados Bistec de magro a la plancha con cubos de calabacín Fruta muy madura y pan Sautéed spirals Pork steak with courgette cubes Ripe fruit and bread	VE: 2452/587 GT: 8 GS: 1 HC: 96 AZ: 21 PROT: 31 SAL: 2
24 Puré de verduras Tortilla francesa Fruta muy madura y pan Vegetables purée French omelette Ripe fruit and bread	25 Arroz salteado Filete de merluza a la plancha con zanahoria al vapor Fruta muy madura y pan Sautéed rice Grilled hake with steamed carrots Ripe fruit and bread	26 Crema de zanahoria Pavo a la plancha con cubos de calabacín Fruta muy madura y pan Carrot soup Grilled turkey with courgette cubes Ripe fruit and bread	27 Sopa de fideos Pechuga de pollo a la plancha con puré de manzana Fruta muy madura y pan Noodle soup Chicken breast with apple purée Ripe fruit and bread	28 Patatas estofadas Rape a la plancha con zanahorias salteadas Fruta muy madura y pan Stewed potatoes Grilled monkfish with sautéed carrots Ripe fruit and bread	VE: 2199/526 GT: 6 GS: 1 HC: 90 AZ: 23 PROT: 29 SAL: 2
31 Crema de calabacín Magro a la plancha con arroz Fruta muy madura y pan Zucchini cream Grilled lean with rice Ripe fruit and bread				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.	VE: 2834/678 GT: 8 GS: 1 HC: 111 AZ: 20 PROT: 39 SAL: 2