

MES: Mayo 2021

COLEGIO: NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
3 Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan (sin gluten) Braised lentils with brown rice Spanish omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (gluten free)	4 Pasta (sin gluten) napolitana Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Napolitan pasta (gluten free) Grilled pork chop with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread (gluten free)	5 Salteado de acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas dado Fruta y pan (sin gluten) Sautéed swiss chard & potatoes Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with diced potatoes Fruit and bread (gluten free)	6 Crema toscana de alubias con dados de jamón y romero Magro en salsa con verduras Yogur y pan (sin gluten) Tuscan bean soup with ham and rosemary Lean pork in sauce with vegetables Yoghurt and bread (gluten free)	7 Arroz tres delicias Merluza con tomate con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Three jewel rice Hake with tomato sauce with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free)	VE: 2845/681 GT: 29 GS: 5 HC: 82 AZ: 22 PROT: 32 SAL: 2
10 Salteado de judías verdes con patatas Albóndigas con jardinera de champiñones con ensalada de lechuga Fruta y pan (sin gluten) Sautéed green beans with potatoes Meatballs in mushroom gravy with lettuce Fruit and bread (gluten free)	11 Arroz con calabacín y salchichas frescas Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con salteado de verduras Fruta y pan (sin gluten) Rice with zucchini and sausage Baked hake fillet with soy vinaigrette with sautéed vegetables Fruit and bread (gluten free)	12 Sopa de ave con pasta (sin gluten) Revuelto de jamón york, cebolla y queso con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Poultry soup with gluten free pasta Scrambled eggs with ham, onions & cheese with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread (gluten free)	13 JORNADA DE CANARIAS Patatas estofadas con verduras Pata asada con papas fritas Plátano de Canarias con caramelo y chocolate y pan (sin gluten) Stewed potatoes with vegetables Roast loin with french fries Banana with caramel and chocolate and bread (gluten free)	14 Alubias estofadas con verduras Filete de palometa con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (sin gluten) Beans with vegetables Pomfret fillet with fried garlic & balsamic with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread (gluten free)	VE: 2685/642 GT: 27 GS: 6 HC: 75 AZ: 21 PROT: 30 SAL: 3
17 Salteado de borraja con patatas Wok de pavo con verduritas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan (sin gluten) Stewed borage with potatoes Turkey and vegetable wok with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread (gluten free)	18 Garbanzos estofados con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (sin gluten) Stewed chickpeas with vegetables Zucchini omelette with lettuce & olives Fruit and bread (gluten free)	19 Arroz a la napolitana Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Napolitan rice Andalusian style sole with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free)	20 Crema de zanahoria y calabaza con manzana Hamburguesa mixta con salteado de verduras Yogur y pan (sin gluten) Carrot and pumpkin soup with apple Mixed hamburger with sautéed vegetables Yoghurt and bread (gluten free)	21 Pasta (sin gluten) con boloñesa de chorizo Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Pasta (gluten-free) with chorizo bolognese sauce Pork steak with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)	VE: 2418/579 GT: 19 GS: 4 HC: 83 AZ: 23 PROT: 25 SAL: 3
24 Menestra de verduras salteadas Huevos con tomate Fruta y pan (sin gluten) Sautéed minestrone Eggs with tomato Fruit and bread (gluten free)	25 Arroz a la milanese Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten) Milanese rice Grilled hake with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (gluten free)	26 Alubias estofadas con verduras Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten) Beans with vegetables Grilled pork chop with lettuce & tomatoes Fruit and bread (gluten free)	27 Sopa de cocido (sin gluten) Jamoncitos de pollo al horno con patata, cebolla y manzana Yogur y pan (sin gluten) "Cocido" Soup (gluten free) Baked chicken drumsticks with potato, onion and apple Yoghurt and bread (gluten free)	28 Patatas estofadas con chorizo Rape al horno con pisto Fruta y pan (sin gluten) Stewed potatoes with chorizo sausage Baked monkfish with ratatouille Fruit and bread (gluten free)	VE: 2464/589 GT: 17 GS: 5 HC: 74 AZ: 22 PROT: 37 SAL: 2
31 Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz Fruta y pan (sin gluten) Sautéed swiss chard & potatoes Lean pork in sauce with rice Fruit and bread (gluten free)				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: 2562/613 GT: 13 GS: 2 HC: 105 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 3