

MES: Mayo 2021

COLEGIO: NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>3</p> <p>Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Braised lentils with brown rice Spanish omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>4</p> <p>Pasta salteada Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral Sautéed pasta Grilled pork chop with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and wholemeal bread</p>	<p>5</p> <p>Salteado de acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Sautéed swiss chard & potatoes Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with lettuce & carrot Fruit and bread</p>	<p>6</p> <p>Crema de legumbres Magro en salsa con verduras Yogur desnatado y pan integral Cream of legumes Lean pork in sauce with vegetables Low-fat yoghurt and wholemeal bread</p>	<p>7</p> <p>Arroz tres delicias Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Three jewel rice Grilled hake with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p>	<p>VE: 2773/663 GT: 15 GS: 1 HC: 103 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 2</p>
<p>10</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas Albóndigas con jardinera de champiñones con ensalada de lechuga Fruta y pan Sautéed green beans with potatoes Meatballs in mushroom gravy with lettuce Fruit and bread</p>	<p>11</p> <p>Arroz con calabacín Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con salteado de verduras Fruta y pan integral Rice with courgette Baked hake fillet with soy vinaigrette with sautéed vegetables Fruit and wholemeal bread</p>	<p>12</p> <p>Sopa de ave con pasta Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Chicken soup with pasta French omelette with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread</p>	<p>13</p> <p>JORNADA DE CANARIAS Patatas estofadas con verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Fruta y pan integral Stewed potatoes with vegetables Chicken breast with salad Fruit and wholemeal bread</p>	<p>14</p> <p>Alubias estofadas con verduras Palometa a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Yogur desnatado y pan Beans with vegetables Pomfret with lettuce & tomatoes Low-fat yoghurt and bread</p>	<p>VE: 2441/584 GT: 15 GS: 3 HC: 85 AZ: 24 PROT: 30 SAL: 2</p>
<p>17</p> <p>Salteado de borraja con patatas Wok de pavo con verduritas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Stewed borage with potatoes Turkey and vegetable wok with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread</p>	<p>18</p> <p>Garbanzos estofados con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral Stewed chickpeas with vegetables Zucchini omelette with lettuce & olives Fruit and wholemeal bread</p>	<p>19</p> <p>Arroz salteado Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Sautéed rice Grilled yellowfin sole with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p>	<p>20</p> <p>Crema de zanahoria y calabaza con manzana Hamburguesa mixta con salteado de verduras Yogur desnatado y pan integral Carrot and pumpkin soup with apple Mixed hamburger with sautéed vegetables Low-fat yoghurt and wholemeal bread</p>	<p>21</p> <p>Pasta salteada Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Sautéed pasta Pork steak with lettuce & tomatoes Fruit and bread</p>	<p>VE: 2522/603 GT: 15 GS: 2 HC: 95 AZ: 25 PROT: 30 SAL: 3</p>
<p>24</p> <p>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</p>	<p>25</p> <p>Arroz salteado Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Sautéed rice Grilled hake with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread</p>	<p>26</p> <p>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</p>	<p>27</p> <p>Sopa de cocido con pasta Jamoncitos de pollo al horno con patata, cebolla y manzana Yogur desnatado y pan integral "Cocido" soup with pasta Baked chicken drumsticks with potato, onion and apple Low-fat yoghurt and wholemeal bread</p>	<p>28</p> <p>Patatas estofadas con verduras Rape al horno con pisto Fruta y pan Stewed potatoes with vegetables Baked monkfish with ratatouille Fruit and bread</p>	<p>VE: 2542/608 GT: 13 GS: 2 HC: 87 AZ: 23 PROT: 40 SAL: 2</p>
<p>31</p> <p>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</p>				<p>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.</p>	<p>VE: 2867/686 GT: 11 GS: 1 HC: 122 AZ: 25 PROT: 39 SAL: 3</p>