

MES: Mayo 2021

COLEGIO: NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
3 Lentejas estofadas con arroz integral Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Braised lentils with brown rice Grilled turkey with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	4 Pasta (sin huevo) napolitana Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral Napolitan pasta (without egg) Grilled pork chop with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and wholemeal bread	5 Salteado de acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas dado Fruta y pan Sautéed swiss chard & potatoes Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with diced potatoes Fruit and bread	6 Crema toscana de alubias con dados de jamón y romero Magro en salsa con verduras Yogur y pan integral Tuscan bean soup with ham and rosemary Lean pork in sauce with vegetables Yoghurt and wholemeal bread	7 Arroz con salsa de tomate Merluza con tomate con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Hake with tomato sauce with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	VE: 3191/763 GT: 28 GS: 5 HC: 102 AZ: 25 PROT: 39 SAL: 2
10 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	11 Arroz con calabacín y salchichas frescas Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con salteado de verduras Fruta y pan integral Rice with zucchini and sausage Baked hake fillet with soy vinaigrette with sautéed vegetables Fruit and wholemeal bread	12 Sopa de ave con pasta (sin huevo) Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Chicken soup with pasta (no egg) Grilled tenderloin with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread	13 JORNADA DE CANARIAS Patatas estofadas con verduras Pata asada con papas fritas Plátano de Canarias con caramelo y chocolate y pan integral Stewed potatoes with vegetables Roast loin with french fries Banana with caramel and chocolate and wholemeal bread	14 Alubias estofadas con verduras Filete de palometa con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Beans with vegetables Pomfret fillet with fried garlic & balsamic with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread	VE: 2964/709 GT: 26 GS: 6 HC: 91 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 3
17 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	18 Garbanzos estofados con verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral Stewed chickpeas with vegetables Chicken breast with lettuce & olives Fruit and wholemeal bread	19 Arroz a la napolitana Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Napolitan rice Andalusian style sole with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	20 Crema de zanahoria y calabaza con manzana Hamburguesa mixta con salteado de verduras Yogur y pan integral Carrot and pumpkin soup with apple Mixed hamburger with sautéed vegetables Yoghurt and wholemeal bread	21 Pasta (sin huevo) con boloñesa de chorizo Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Pasta (without eggs) with chorizo bolognese sauce Pork steak with lettuce & tomatoes Fruit and bread	VE: 2744/656 GT: 18 GS: 3 HC: 97 AZ: 26 PROT: 34 SAL: 2
24 Menestra de verduras salteadas Pavo a la plancha Fruta y pan Sautéed minestrone Grilled turkey Fruit and bread	25 Arroz a la milanese Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Milanese rice Grilled hake with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread	26 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	27 Sopa de cocido (sin huevo) Jamoncitos de pollo al horno con patata, cebolla y manzana Yogur y pan integral "Cocido" soup (without egg) Baked chicken drumsticks with potato, onion and apple Yoghurt and wholemeal bread	28 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: 2652/634 GT: 14 GS: 3 HC: 90 AZ: 24 PROT: 42 SAL: 2
31 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				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: 2867/686 GT: 11 GS: 1 HC: 122 AZ: 25 PROT: 39 SAL: 3