

MES: Mayo 2021

COLEGIO: NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p><b>3</b></p> <p>Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan</p> <p>Braised lentils with brown rice Spanish omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p>	<p><b>4</b></p> <p>Coditos con salsa de tomate Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan</p> <p>Elbow macaroni with tomato sauce Grilled pork chop with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread</p>	<p><b>5</b></p> <p>Salteado de acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas dado Fruta y pan</p> <p>Sautéed swiss chard &amp; potatoes Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with diced potatoes Fruit and bread</p>	<p><b>6</b></p> <p>Crema toscana de alubias con dados de jamón y romero Magro en salsa con verduras Yogur de soja y pan</p> <p>Tuscan bean soup with ham and rosemary Lean pork in sauce with vegetables Soy yoghurt and bread</p>	<p><b>7</b></p> <p>Arroz tres delicias Merluza con tomate con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>Three jewel rice Hake with tomato sauce with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p>	<p>VE: 3327/796</p> <p>GT: 28</p> <p>GS: 4</p> <p>HC: 106</p> <p>AZ: 22</p> <p>PROT: 37</p> <p>SAL: 2</p>
<p><b>10</b></p> <p>Salteado de judías verdes con patatas Albóndigas con jardinera de champiñones con ensalada de lechuga Fruta y pan</p> <p>Sautéed green beans with potatoes Meatballs in mushroom gravy with lettuce Fruit and bread</p>	<p><b>11</b></p> <p>Arroz con calabacín y salchichas frescas Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con salteado de verduras Fruta y pan</p> <p>Rice with zucchini and sausage Baked hake fillet with soy vinaigrette with sautéed vegetables Fruit and bread</p>	<p><b>12</b></p> <p>Sopa de ave con pasta Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan</p> <p>Chicken soup with pasta Scrambled eggs with ham with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread</p>	<p><b>13</b></p> <p><b>JORNADA DE CANARIAS</b></p> <p>Patatas estofadas con verduras Pata asada con papas fritas Fruta y pan</p> <p>Stewed potatoes with vegetables Roast loin with french fries Fruit and bread</p>	<p><b>14</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Filete de palometa con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>Yogur de soja y pan Beans with vegetables Pomfret fillet with fried garlic &amp; balsamic with lettuce &amp; tomatoes Soy yoghurt and bread</p>	<p>VE: 2970/711</p> <p>GT: 24</p> <p>GS: 5</p> <p>HC: 91</p> <p>AZ: 23</p> <p>PROT: 35</p> <p>SAL: 3</p>
<p><b>17</b></p> <p>Salteado de borraja con patatas Wok de pavo con verduritas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan</p> <p>Stewed borage with potatoes Turkey and vegetable wok with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread</p>	<p><b>18</b></p> <p>Garbanzos estofados con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan</p> <p>Stewed chickpeas with vegetables Zucchini omelette with lettuce &amp; olives Fruit and bread</p>	<p><b>19</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>Rice with tomato sauce Andalusian style sole with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p>	<p><b>20</b></p> <p>Crema de zanahoria y calabaza con manzana Tortilla francesa con salteado de verduras Fruta y pan</p> <p>Yogur de soja y pan Carrot and pumpkin soup with apple French omelette with sautéed vegetables Soy yoghurt and bread</p>	<p><b>21</b></p> <p>Espirales con boloñesa de chorizo Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>Spirals with chorizo sausage bolognese Pork steak with lettuce &amp; tomatoes Fruit and bread</p>	<p>VE: 2681/641</p> <p>GT: 15</p> <p>GS: 2</p> <p>HC: 99</p> <p>AZ: 24</p> <p>PROT: 29</p> <p>SAL: 3</p>
<p><b>24</b></p> <p>Menestra de verduras salteadas Tortilla francesa Fruta y pan</p> <p>Sautéed minestrone French omelette Fruit and bread</p>	<p><b>25</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>Rice with tomato sauce Grilled hake with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread</p>	<p><b>26</b></p> <p>Alubias estofadas con verduras Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>Beans with vegetables Grilled pork chop with lettuce &amp; tomatoes Fruit and bread</p>	<p><b>27</b></p> <p>Sopa de cocido con pasta Jamoncitos de pollo al horno con patata, cebolla y manzana Yogur de soja y pan</p> <p>"Cocido" soup with pasta Baked chicken drumsticks with potato, onion and apple Soy yoghurt and bread</p>	<p><b>28</b></p> <p>Patatas estofadas con chorizo Rape al horno con pisto Fruta y pan</p> <p>Stewed potatoes with chorizo sausage Baked monkfish with ratatouille Fruit and bread</p>	<p>VE: 2646/633</p> <p>GT: 13</p> <p>GS: 2</p> <p>HC: 90</p> <p>AZ: 22</p> <p>PROT: 40</p> <p>SAL: 2</p>
<p><b>31</b></p> <p>Salteado de acelgas con patatas Magro en salsa con arroz Fruta y pan</p> <p>Sautéed swiss chard &amp; 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</p> <p>GT: 11</p> <p>GS: 1</p> <p>HC: 122</p> <p>AZ: 25</p> <p>PROT: 39</p> <p>SAL: 3</p>