

MES: Mayo 2021

COLEGIO: NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<b>3</b> 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	<b>4</b> Coditos a la napolitana Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral Elbow macaroni with tomato sauce Grilled pork chop with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and wholemeal bread	<b>5</b> Salteado de acelgas con patatas Lomo a la plancha con patatas dado Fruta y pan Sautéed swiss chard & potatoes Grilled tenderloin with diced potatoes Fruit and bread	<b>6</b> 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	<b>7</b> Arroz tres delicias Merluza con tomate con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Three jewel rice Hake with tomato sauce with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	VE: 3210/768 GT: 30 GS: 5 HC: 106 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 2
<b>10</b> 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	<b>11</b> 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	<b>12</b> Sopa de fideos Revuelto de jamón york, cebolla y queso con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Noodle soup Scrambled eggs with ham, onions & cheese with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread	<b>13</b> <b>JORNADA DE CANARIAS</b> 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	<b>14</b> 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: 2920/699 GT: 25 GS: 5 HC: 90 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 3
<b>17</b> 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	<b>18</b> 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	<b>19</b> 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	<b>20</b> Crema de zanahoria y calabaza con manzana Lomo a la plancha con salteado de verduras Yogur y pan integral Carrot and pumpkin soup with apple Grilled tenderloin with sautéed vegetables Yoghurt and wholemeal bread	<b>21</b> Espirales con boloñesa de chorizo Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Spirals with chorizo sausage bolognese Pork steak with lettuce & tomatoes Fruit and bread	VE: 2696/645 GT: 17 GS: 3 HC: 98 AZ: 25 PROT: 31 SAL: 3
<b>24</b> Menestra de verduras salteadas Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan Sautéed minestrone Eggs au gratin with white sauce Fruit and bread	<b>25</b> Arroz a la milanese Albóndigas de atún en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Milanese rice Tuna meatballs in green gravy with lettuce and sweetcorn salad Fruit and wholemeal bread	<b>26</b> 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	<b>27</b> Sopa de cocido con pasta Filete de ternera con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral "Cocido" soup with pasta Beef steak with lettuce & carrot Yoghurt and wholemeal bread	<b>28</b> 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: 2833/678 GT: 19 GS: 4 HC: 92 AZ: 23 PROT: 40 SAL: 2
<b>31</b> 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