

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 y maíz Fruta y pan Braised lentils with brown rice Spanish omelette with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	<b>4</b> Coditos salteados Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Sautéed elbow macaroni Grilled pork chop with lettuce & carrot Fruit and wholemeal bread	<b>5</b> Salteado de acelgas con patatas Jamoncitos de pollo al horno con patatas dado Fruta y pan Sautéed swiss chard & potatoes Baked chicken drumsticks with diced potatoes Fruit and bread	<b>6</b> Crema toscana de alubias con dados de jamón y romero Magro a la plancha con verduras Yogur y pan integral Tuscan bean soup with ham and rosemary Grilled lean with vegetables Yoghurt and wholemeal bread	<b>7</b> 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	VE: 3060/732 GT: 23 GS: 4 HC: 105 AZ: 23 PROT: 38 SAL: 3
<b>10</b> Salteado de judías verdes con patatas Filete de ternera con ensalada de lechuga Fruta y pan Sautéed green beans with potatoes Beef steak 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 ave con pasta Revuelto de jamón york, cebolla y queso con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Chicken soup with pasta Scrambled eggs with ham, onions & cheese with lettuce & carrot 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 aceitunas negras Yogur y pan Beans with vegetables Pomfret fillet with fried garlic & balsamic with lettuce & olives Yoghurt and bread	VE: 2826/676 GT: 23 GS: 4 HC: 88 AZ: 23 PROT: 35 SAL: 3
<b>17</b> Salteado de borraja con patatas Wok de pavo con verduritas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed borage with potatoes Turkey and vegetable wok with lettuce & carrot 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 salteado Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Sautéed rice Andalusian style sole with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread	<b>20</b> 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	<b>21</b> Espirales salteados Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Sautéed spirals Pork steak with lettuce & carrot Fruit and bread	VE: 2747/657 GT: 18 GS: 3 HC: 102 AZ: 24 PROT: 31 SAL: 2
<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 zanahoria Fruta y pan Beans with vegetables Grilled pork chop with lettuce & carrot Fruit and bread	<b>27</b> Sopa de cocido con pasta Jamoncitos de pollo al horno con patata, cebolla y manzana Yogur y pan integral "Cocido" soup with pasta Baked chicken drumsticks with potato, onion and apple 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: 2858/684 GT: 18 GS: 4 HC: 94 AZ: 24 PROT: 42 SAL: 2
<b>31</b> Salteado de acelgas con patatas Magro a la plancha con arroz Fruta y pan Sautéed swiss chard & potatoes Grilled lean 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: 6 GS: 1 HC: 122 AZ: 25 PROT: 39 SAL: 3