

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Mayo 2021

COLEGIO: NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo | Valoración |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>3 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 (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> | <p>4 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 (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)</p> | <p>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 (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> | <p>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 (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p> | <p>7 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 (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p> | <p>8 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p> | <p>9 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Fruit 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p> | <p>VE: 3252/778 GT: 29 GS: 5 HC: 106 AZ: 23 PROT: 39 SAL: 2</p> |
| <p>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 (* 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p> | <p>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 (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p> | <p>12 Sopa de ave con pasta Revuelto de jamón york, cebolla y queso con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Chicken soup with pasta Scrambled eggs with ham, onions & cheese with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)</p> | <p>13 JORNADA DE CANARIAS Rancho canario Pata asada con papas fritas Plátano de Canarias con caramelo y chocolate y pan integral Canary island stew Roast loin with french fries Banana with caramel and chocolate and wholemeal bread (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p> | <p>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 (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> | <p>15 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p> | <p>16 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta 1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> | <p>VE: 2997/717 GT: 26 GS: 5 HC: 90 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 3</p> |
| <p>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 (* 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> | <p>18 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 (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> | <p>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 (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> | <p>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 (* 1º Legumbres 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p> | <p>21 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 (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos)</p> | <p>22 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Dairy 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> | <p>23 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos 1º Vegetable 2º Fish with Legumes and Dairy 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p> | <p>VE: 2706/647 GT: 18 GS: 3 HC: 99 AZ: 25 PROT: 31 SAL: 3</p> |
| <p>24 Menestra de verduras salteadas Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan Sautéed minestrone Eggs au gratin with white sauce Fruit and bread (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> | <p>25 Arroz a la milanesa 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 (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> | <p>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 (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p> | <p>27 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 (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> | <p>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 (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p> | <p>29 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Dairy 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p> | <p>30 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Vegetable 2º Cold cuts with Rice and Dairy 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> | <p>VE: 2858/684 GT: 17 GS: 4 HC: 94 AZ: 24 PROT: 42 SAL: 2</p> |
| <p>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 (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta)</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> |

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES