

MES: Marzo 2020

COLEGIO: NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>2</p> <p>Puré de verduras Tortilla francesa con patatas al vapor Compota de manzana y pan Vegetables purée Omelette with steamed potatoes Apple compote and bread</p>	<p>3</p> <p>Arroz salteado Filete de merluza a la plancha con patatas al vapor Fruta muy madura y pan Sautéed rice Grilled hake with steamed potatoes Ripe fruit and bread</p>	<p>4</p> <p>Crema de zanahoria Pavo a la plancha con cubos de calabacín Fruta muy madura y pan Carrot cream Grilled turkey with courgette cubes Ripe fruit and bread</p>	<p>5</p> <p>FESTIVO</p>	<p>6</p> <p>FESTIVO</p>	<p>VE: 2086/499 GT: 5 GS: 0 HC: 87 AZ: 20 PROT: 26 SAL: 2</p>
<p>9</p> <p>Crema de calabacín Filete de lenguadina a la plancha con arroz Fruta muy madura y pan Zucchini cream Grilled yellowfin sole with rice Ripe fruit and bread</p>	<p>10</p> <p>Ventresca de merluza a la plancha con zanahoria al vapor Compota de manzana y pan Grilled hake with steamed carrots Apple compote and bread</p>	<p>11</p> <p>Arroz cocido Pollo asado con cubos de calabacín Fruta muy madura y pan Cooked rice Grilled chicken with courgette cubes Ripe fruit and bread</p>	<p>12</p> <p>JORNADA GALLEGA Crema de verduras Lomo a la plancha con ensalada Fruta muy madura y pan Vegetables cream Grilled tenderloin with salad Ripe fruit and bread</p>	<p>13</p> <p>Pasta salteada Pavo a la plancha con calabacín salteado Fruta muy madura y pan Sautéed pasta Grilled turkey with sautéed zucchini squash Ripe fruit and bread</p>	<p>VE: 2214/530 GT: 8 GS: 1 HC: 83 AZ: 20 PROT: 31 SAL: 2</p>
<p>16</p> <p>Crema de zanahoria Tortilla francesa con cubos de calabacín Compota de manzana y pan Carrot cream Omelette with courgette cubes Apple compote and bread</p>	<p>17</p> <p>Puré de verduras Filete de merluza a la plancha con zanahoria al vapor Fruta muy madura y pan Vegetables purée Grilled hake with steamed carrots Ripe fruit and bread</p>	<p>18</p> <p>Sopa de ave con pasta Pavo a la plancha con arroz Fruta muy madura y pan Chicken soup with pasta Grilled turkey with rice Ripe fruit and bread</p>	<p>19</p> <p>Pollo asado con calabacín salteado Fruta muy madura y pan Grilled chicken with sautéed zucchini squash Ripe fruit and bread</p>	<p>20</p> <p>Arroz salteado Filete de lenguadina a la plancha con zanahorias salteadas Fruta muy madura y pan Sautéed rice Grilled yellowfin sole with sautéed carrots Ripe fruit and bread</p>	<p>VE: 2103/503 GT: 6 GS: 1 HC: 80 AZ: 20 PROT: 30 SAL: 2</p>
<p>23</p> <p>Macarrones salteados Tortilla francesa de jamón york con zanahoria al vapor Compota de manzana y pan Sautéed macaroni Cooked ham omelette with steamed carrots Apple compote and bread</p>	<p>24</p> <p>Crema de calabacín Filete de merluza a la plancha con arroz Fruta muy madura y pan Zucchini cream Grilled hake with rice Ripe fruit and bread</p>	<p>25</p> <p>Puré de verduras Pechuga de pollo a la plancha con patatas al vapor Fruta muy madura y pan Vegetables purée Chicken breast with steamed potatoes Ripe fruit and bread</p>	<p>26</p> <p>Sopa de fideos Pavo a la plancha con cubos de calabacín Fruta muy madura y pan Noodle soup Grilled turkey with courgette cubes Ripe fruit and bread</p>	<p>27</p> <p>Arroz cocido Abadejo a la plancha con zanahorias salteadas Fruta muy madura y pan Cooked rice Grilled haddock with sautéed carrots Ripe fruit and bread</p>	<p>VE: 2352/563 GT: 7 GS: 1 HC: 93 AZ: 21 PROT: 32 SAL: 2</p>
<p>30</p> <p>Arroz salteado Tortilla francesa con zanahoria al vapor Compota de manzana y pan Sautéed rice Omelette with steamed carrots Apple compote and bread</p>	<p>31</p> <p>Coditos salteados Pavo a la plancha con cubos de calabacín Fruta muy madura y pan Sautéed elbow macaroni Grilled turkey with courgette cubes Ripe fruit and bread</p>			<p>Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 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: 2408/576 GT: 6 GS: 0 HC: 104 AZ: 20 PROT: 26 SAL: 2</p>