

No ave

MES: Marzo 2020

COLEGIO: NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Valoración |
|--|---|--|--|--|---|
| <p>2</p> <p>Menestra de verduras salteadas Gratén de huevos con bechamel Fruta y pan Sautéed minestrone Eggs au gratin with white sauce Fruit and bread</p> | <p>3</p> <p>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 & sweetcorn Fruit and whole meal bread</p> | <p>4</p> <p>Alubias estofadas con verduras Chuleta de aguja con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Beans with vegetables Rib chop with lettuce & tomatoes Fruit and bread</p> | <p>5</p> <p>FESTIVO</p> | <p>6</p> <p>FESTIVO</p> | <p>VE: 2914/697 GT: 16 GS: 4 HC: 105 AZ: 27 PROT: 36 SAL: 2</p> |
| <p>9</p> <p>Salteado de acelgas con patatas Salchichas al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Sautéed swiss chard & potatoes Grilled hotdogs with lettuce & sweetcorn Fruit and bread</p> | <p>10</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Ventresca de merluza a la griega Fruta y pan integral Stewed lentils Greek style hake fillet Fruit and whole meal bread</p> | <p>11</p> <p>Arroz meloso de calabaza y queso Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Soft pumpkin and cheese rice Grilled tenderloin with lettuce & tomatoes Fruit and bread</p> | <p>12</p> <p>JORNADA GALLEGA Pote gallego Zorza con verduras Natillas de chocolate y pan integral Galician stew Zorza (minced chorizo) with vegetables Chocolate custard and whole meal bread</p> | <p>13</p> <p>Fideuá marinera Tortilla casera de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Seafaring fideua Homemade tuna fish omelette with lettuce & olives Fruit and bread</p> | <p>VE: 2980/713 GT: 21 GS: 5 HC: 101 AZ: 31 PROT: 35 SAL: 3</p> |
| <p>16</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Braised green beans, carrots & potatoes Scrambled eggs with chorizo sausage with lettuce & sweetcorn Fruit and bread</p> | <p>17</p> <p>Garbanzos estofados con arroz Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Stewed chickpeas with rice Hake in green sauce with lettuce & carrot Fruit and whole meal bread</p> | <p>18</p> <p>Sopa de ave con fideos y quinoa Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan Chicken soup with pasta and quinoa Meatballs in mushroom gravy Fruit and bread</p> | <p>19</p> <p>Marmitako de atún Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral Marmitako tuna Grilled tenderloin with lettuce & olives Yoghurt and whole meal bread</p> | <p>20</p> <p>Paella de arroz integral con verduras Palometa a la plancha con vinagreta de cítricos con tomate provenzal Fruta y pan Whole grain rice paella with vegetables Grilled pomfret with citrus vinaigrette with provenzal tomato Fruit and bread</p> | <p>VE: 2820/675 GT: 18 GS: 4 HC: 101 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 3</p> |
| <p>23</p> <p>Carrones integrales con boloñesa de atún y huevo cocido Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Whole grain macaroni with tuna and hard egg Cooked ham omelette with lettuce & olives Fruit and bread</p> | <p>24</p> <p>Crema de calabacín con queso fresco y col kale Lacón al horno con patatas dado Fruta y pan integral Zucchini cream with fresh cheese and kale Baked lacón pork with diced potatoes Fruit and whole meal bread</p> | <p>25</p> <p>Alubias estofadas con chorizo Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Beans with chorizo sausage Grilled hake with lettuce & sweetcorn Fruit and bread</p> | <p>26</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral Sautéed green beans with potatoes Grilled hamburger with lettuce, tomato and carrot salad Yoghurt and whole meal bread</p> | <p>27</p> <p>Paella marinera Abadejo a la marinera con guisantes Fruta y pan Seafaring paella Haddock in sauce with peas Fruit and bread</p> | <p>VE: 2905/695 GT: 23 GS: 5 HC: 95 AZ: 25 PROT: 37 SAL: 2</p> |
| <p>30</p> <p>Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Braised lentils with brown rice Spanish potato omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p> | <p>31</p> <p>Coditos a la napolitana Chuleta de aguja con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral Napolitan style elbow macaroni Rib chop with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and whole meal 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: 3207/767 GT: 23 GS: 2 HC: 121 AZ: 27 PROT: 35 SAL: 2</p> |