

MES: Marzo 2020

COLEGIO: NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<b>2</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>3</b> 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 & sweetcorn Fruit and whole meal bread	<b>4</b> Crema de verduras Chuleta de aguja con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables cream Rib chop with lettuce & tomatoes Fruit and bread	<b>5</b> <b>FESTIVO</b>	<b>6</b> <b>FESTIVO</b>	VE: 2732/654 GT: 17 GS: 4 HC: 97 AZ: 26 PROT: 32 SAL: 2
<b>9</b> 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	<b>10</b> 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	<b>11</b> Arroz meloso de calabaza y queso Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Soft pumpkin and cheese rice Rosemary grilled chicken with lettuce & tomatoes Fruit and bread	<b>12</b> <b>JORNADA GALLEGA</b> Crema de verduras Zorza con ensalada Natillas de chocolate y pan integral Vegetables cream Zorza (minced chorizo) with salad Chocolate custard and whole meal bread	<b>13</b> 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	VE: 2895/693 GT: 20 GS: 4 HC: 98 AZ: 31 PROT: 35 SAL: 2
<b>16</b> 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	<b>17</b> 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	<b>18</b> 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	<b>19</b> Marmitako de atún Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral Marmitako tuna Grilled lemon chicken with lettuce & olives Yoghurt and whole meal bread	<b>20</b> 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	VE: 2851/682 GT: 17 GS: 4 HC: 101 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 3
<b>23</b> 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	<b>24</b> 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	<b>25</b> Crema de verduras Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Vegetables cream Baked chicken drumsticks with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	<b>26</b> 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	<b>27</b> Paella marinera Abadejo a la marinera con guisantes Fruta y pan Seafaring paella Haddock in sauce with peas Fruit and bread	VE: 2817/674 GT: 23 GS: 5 HC: 91 AZ: 24 PROT: 35 SAL: 2
<b>30</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 potato omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	<b>31</b> 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			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.	VE: 3207/767 GT: 23 GS: 2 HC: 121 AZ: 27 PROT: 35 SAL: 2