

No Carne

MES: Marzo 2020

COLEGIO: NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>2</p> <p>Menestra de verduras salteadas Huevos con tomate Fruta y pan Sautéed minestrone Eggs with tomato Fruit and bread</p>	<p>3</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Rice with tomato sauce Grilled hake with lettuce & sweetcorn Fruit and whole meal bread</p>	<p>4</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Beans with vegetables Omelette with lettuce & tomatoes Fruit and bread</p>	<p>5</p> <p>FESTIVO</p>	<p>6</p> <p>FESTIVO</p>	<p>VE: 2499/598 GT: 12 GS: 2 HC: 99 AZ: 26 PROT: 29 SAL: 2</p>
<p>9</p> <p>Salteado de acelgas con patatas Filete de lenguadina a la plancha con arroz Fruta y pan Sautéed swiss chard & potatoes Grilled yellowfin sole with rice 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 Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Soft pumpkin and cheese rice Omelette with lettuce & tomatoes Fruit and bread</p>	<p>12</p> <p>JORNADA GALLEGA Crema de verduras Filete de merluza a la plancha con verduras Natillas de chocolate y pan integral Vegetables cream Grilled hake 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: 2776/664 GT: 15 GS: 2 HC: 105 AZ: 31 PROT: 32 SAL: 3</p>
<p>16</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Huevos revueltos con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Braised green beans, carrots & potatoes Scrambled eggs with lettuce & sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>17</p> <p>Garbanzos estofados con arroz Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Stewed chickpeas with rice Grilled hake with lettuce & carrot Fruit and whole meal bread</p>	<p>18</p> <p>Sopa de pasta Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Pasta soup Omelette with lettuce & carrot Fruit and bread</p>	<p>19</p> <p>Marmitako de atún Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral Marmitako tuna Grilled hake 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: 2571/615 GT: 14 GS: 2 HC: 97 AZ: 23 PROT: 33 SAL: 3</p>
<p>23</p> <p>Macarrones integrales con boloñesa de atún y huevo cocido Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Whole grain macaroni with tuna and hard egg Omelette with lettuce & olives Fruit and bread</p>	<p>24</p> <p>Crema de calabacín con queso fresco y col kale Filete de merluza a la plancha con patatas dado Fruta y pan integral Zucchini cream with fresh cheese and kale Grilled hake with diced potatoes Fruit and whole meal bread</p>	<p>25</p> <p>Alubias estofadas con chorizo Rape en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Beans with chorizo sausage Monkfish in green sauce with lettuce & sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>26</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral Sautéed green beans with potatoes Omelette with lettuce, tomato and carrot salad Yoghurt and whole meal bread</p>	<p>27</p> <p>Arroz con salsa de tomate Abadejo a la marinera con guisantes Fruta y pan Rice with tomato sauce Haddock in sauce with peas Fruit and bread</p>	<p>VE: 2718/650 GT: 19 GS: 3 HC: 95 AZ: 24 PROT: 35 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 Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral Napolitan style elbow macaroni Grilled hake 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: 3044/728 GT: 21 GS: 1 HC: 121 AZ: 27 PROT: 32 SAL: 2</p>