

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 Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Beans with vegetables Grilled turkey with lettuce & tomatoes Fruit and bread</p>	<p>5</p> <p>FESTIVO</p>	<p>6</p> <p>FESTIVO</p>	<p>VE: 2816/674 GT: 15 GS: 3 HC: 106 AZ: 28 PROT: 33 SAL: 2</p>
<p>9</p> <p>Salteado de acelgas con patatas Filete de lenguadina a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Sautéed swiss chard & potatoes Grilled yellowfin sole 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 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</p>	<p>12</p> <p>JORNADA GALLEGA Crema de verduras Filete de merluza con verduras Natillas de chocolate y pan integral Vegetables cream Hake steak 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: 2752/658 GT: 16 GS: 2 HC: 98 AZ: 31 PROT: 35 SAL: 2</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 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 Ternera a la jardinera con champiñones Fruta y pan Chicken soup with pasta and quinoa Gardener's style beef with mushrooms Fruit and bread</p>	<p>19</p> <p>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</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: 2816/674 GT: 15 GS: 3 HC: 101 AZ: 23 PROT: 39 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 Pavo a la plancha con patatas dado Fruta y pan integral Zucchini cream with fresh cheese and kale Grilled turkey with diced potatoes Fruit and whole meal bread</p>	<p>25</p> <p>Alubias estofadas con chorizo Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Beans with chorizo sausage Baked chicken drumsticks 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>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: 2782/665 GT: 21 GS: 4 HC: 96 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 Pavo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral Napolitan style elbow macaroni Grilled turkey 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: 3061/732 GT: 21 GS: 1 HC: 123 AZ: 28 PROT: 30 SAL: 2</p>