

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Marzo 2020

**COLEGIO:** NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p><b>2</b></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><b>3</b></p> <p>Arroz a la milanesa Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Milanese rice Grilled hake with lettuce &amp; sweetcorn Fruit and bread</p>	<p><b>4</b></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 &amp; tomatoes Fruit and bread</p>	<p><b>5</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>6</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p>VE: 2858/684 GT: 16 GS: 3 HC: 101 AZ: 26 PROT: 37 SAL: 2</p>
<p><b>9</b></p> <p>Salteado de acelgas con patatas Salchichas al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Sautéed swiss chard &amp; potatoes Grilled hotdogs with lettuce &amp; sweetcorn Fruit and bread</p>	<p><b>10</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Ventresca de merluza a la griega Fruta y pan Stewed lentils Greek style hake fillet Fruit and bread</p>	<p><b>11</b></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 &amp; tomatoes Fruit and bread</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>JORNADA GALLEGA</b> Pote gallego Zorza con verduras Natillas de chocolate y pan Galician stew Zorza (minced chorizo) with vegetables Chocolate custard and bread</p>	<p><b>13</b></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 &amp; olives Fruit and bread</p>	<p>VE: 3068/734 GT: 21 GS: 4 HC: 102 AZ: 31 PROT: 37 SAL: 3</p>
<p><b>16</b></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 &amp; potatoes Scrambled eggs with chorizo sausage with lettuce &amp; sweetcorn Fruit and bread</p>	<p><b>17</b></p> <p>Garbanzos estofados con arroz Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Stewed chickpeas with rice Hake in green sauce with lettuce &amp; carrot Fruit and bread</p>	<p><b>18</b></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><b>19</b></p> <p>Marmitako de atún Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan Marmitako tuna Grilled lemon chicken with lettuce &amp; olives Yoghurt and bread</p>	<p><b>20</b></p> <p><b>Paella de arroz integral con verduras</b> Palometa a la plancha con vinagreta de cítricos con tomate provenzal Fruta y pan <b>Whole grain rice paella with vegetables</b> Grilled pomfret with citrus vinaigrette with provenzal tomato Fruit and bread</p>	<p>VE: 2905/695 GT: 17 GS: 4 HC: 101 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 3</p>
<p><b>23</b></p> <p><b>Carrones integrales con boloñesa de atún y huevo cocido</b> Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan <b>Whole grain macaroni with tuna and hard egg</b> Cooked ham omelette with lettuce &amp; olives Fruit and bread</p>	<p><b>24</b></p> <p>Crema de calabacín con queso fresco y col kale Lacón al horno con patatas dado Fruta y pan Zucchini cream with fresh cheese and kale Baked lacón pork with diced potatoes Fruit and bread</p>	<p><b>25</b></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 &amp; sweetcorn Fruit and bread</p>	<p><b>26</b></p> <p>Salteado de judías verdes con patatas Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan Sautéed green beans with potatoes Grilled hamburger with lettuce, tomato and carrot salad Yoghurt and bread</p>	<p><b>27</b></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: 2983/714 GT: 23 GS: 5 HC: 98 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 2</p>
<p><b>30</b></p> <p><b>Lentejas estofadas con arroz integral</b> Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan <b>Braised lentils with brown rice</b> Spanish potato omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p>	<p><b>31</b></p> <p>Coditos a la napolitana Chuleta de aguja con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Napolitan style elbow macaroni Rib chop with lettuce, tomato and carrot salad 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: 3274/783 GT: 23 GS: 2 HC: 122 AZ: 27 PROT: 35 SAL: 2</p>