

MES: Marzo 2020

COLEGIO: NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2 Menestra de verduras salteadas Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Sautéed minestrone Omelette with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	3 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled hake with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	4 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	5 FESTIVO	6 FESTIVO	VE: 2551/610 GT: 10 GS: 1 HC: 98 AZ: 26 PROT: 33 SAL: 2
9 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	10 Lentejas estofadas con verduras Ventresca de merluza a la griega Fruta y pan Stewed lentils Greek style hake fillet Fruit and bread	11 Arroz con salsa de tomate Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with tomato sauce Rosemary grilled chicken with lettuce & tomatoes Fruit and bread	12 JORNADA GALLEGA Pote gallego Zorza con verduras Yogur y pan Galician stew Zorza (minced chorizo) with vegetables Yoghurt and bread	13 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: 2929/701 GT: 17 GS: 3 HC: 99 AZ: 27 PROT: 39 SAL: 3
16 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	17 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 & carrot Fruit and bread	18 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	19 Marmitako de atún Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan Marmitako tuna Grilled lemon chicken with lettuce & olives Yoghurt and bread	20 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: 2905/695 GT: 17 GS: 4 HC: 101 AZ: 24 PROT: 37 SAL: 3
23 3 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	24 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	25 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	26 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	27 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	VE: 2956/707 GT: 23 GS: 5 HC: 98 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 2
30 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	31 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			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: 3274/783 GT: 23 GS: 2 HC: 122 AZ: 27 PROT: 35 SAL: 2