

MES: Marzo 2020

COLEGIO: NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN

| Lunes                                                                                                                                                                                                                                                                            | Martes                                                                                                                                                                                                                                              | Miércoles                                                                                                                                                                                                                      | Jueves                                                                                                                                                                                                                                                                             | Viernes                                                                                                                                                                                                                                                                  | Valoración                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <b>2</b><br>Menestra de verduras salteadas<br>Gratén de huevos con bechamel<br>Fruta y pan<br>Sautéed minestrone<br>Eggs au gratin with white sauce<br>Fruit and bread                                                                                                           | <b>3</b><br>Arroz a la milanese<br>Albóndigas de atún en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta y pan integral<br>Milanese rice<br>Tuna meatballs in green gravy with lettuce & sweetcorn<br>Fruit and whole meal bread                | <b>4</b><br>Alubias estofadas con verduras<br>Chuleta de aguja con ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta y pan<br>Beans with vegetables<br>Rib chop with lettuce & tomatoes<br>Fruit and bread                                 | <b>5</b><br><b>FESTIVO</b>                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>6</b><br><b>FESTIVO</b>                                                                                                                                                                                                                                               | VE: 2914/697<br>GT: 16<br>GS: 4<br>HC: 105<br>AZ: 27<br>PROT: 36<br>SAL: 2 |
| <b>9</b><br>Salteado de acelgas con patatas<br>Salchichas al horno con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta y pan<br>Sautéed swiss chard & potatoes<br>Grilled hotdogs with lettuce & sweetcorn<br>Fruit and bread                                                                | <b>10</b><br>Puré de verduras<br>Ventresca de merluza a la griega<br>Fruta y pan integral<br>Vegetables purée<br>Greek style hake fillet<br>Fruit and whole meal bread                                                                              | <b>11</b><br>Arroz meloso de calabaza y queso<br>Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta y pan<br>Soft pumpkin and cheese rice<br>Rosemary grilled chicken with lettuce & tomatoes<br>Fruit and bread  | <b>12</b><br><b>JORNADA GALLEGA</b><br>Pote gallego<br>Zorza con verduras<br>Natillas de chocolate y pan integral<br>Galician stew<br>Zorza (minced chorizo) with vegetables<br>Chocolate custard and whole meal bread                                                             | <b>13</b><br>Fideuá marinera<br>Tortilla casera de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras<br>Fruta y pan<br>Seafaring fideua<br>Homemade tuna fish omelette with lettuce & olives<br>Fruit and bread                                                            | VE: 2784/666<br>GT: 20<br>GS: 4<br>HC: 93<br>AZ: 30<br>PROT: 34<br>SAL: 2  |
| <b>16</b><br>Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria<br>Revuelto de chorizo con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta y pan<br>Braised green beans, carrots & potatoes<br>Scrambled eggs with chorizo sausage with lettuce & sweetcorn<br>Fruit and bread                | <b>17</b><br>Garbanzos estofados con arroz<br>Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta y pan integral<br>Stewed chickpeas with rice<br>Hake in green sauce with lettuce & carrot<br>Fruit and whole meal bread | <b>18</b><br>Sopa de ave con fideos y quinoa<br>Albóndigas con jardinera de champiñones<br>Fruta y pan<br>Chicken soup with pasta and quinoa<br>Meatballs in mushroom gravy<br>Fruit and bread                                 | <b>19</b><br>Marmitako de atún<br>Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras<br>Yogur y pan integral<br>Marmitako tuna<br>Grilled lemon chicken with lettuce & olives<br>Yoghurt and whole meal bread                                                         | <b>20</b><br>Paella de arroz integral con verduras<br>Palometa a la plancha con vinagreta de cítricos con tomate provenzal<br>Fruta y pan<br>Whole grain rice paella with vegetables<br>Grilled pomfret with citrus vinaigrette with provenzal tomato<br>Fruit and bread | VE: 2851/682<br>GT: 17<br>GS: 4<br>HC: 101<br>AZ: 24<br>PROT: 38<br>SAL: 3 |
| <b>23</b><br>Carrones integrales con boloñesa de atún y huevo cocido<br>Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras<br>Fruta y pan<br>Whole grain macaroni with tuna and hard egg<br>Cooked ham omelette with lettuce & olives<br>Fruit and bread | <b>24</b><br>Crema de calabacín con queso fresco y col kale<br>Lacón al horno con patatas dado<br>Fruta y pan integral<br>Zucchini cream with fresh cheese and kale<br>Baked lacón pork with diced potatoes<br>Fruit and whole meal bread           | <b>25</b><br>Alubias estofadas con chorizo<br>Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta y pan<br>Beans with chorizo sausage<br>Baked chicken drumsticks with lettuce & sweetcorn<br>Fruit and bread | <b>26</b><br>Salteado de judías verdes con patatas<br>Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria<br>Yogur y pan integral<br>Sautéed green beans with potatoes<br>Grilled hamburger with lettuce, tomato and carrot salad<br>Yoghurt and whole meal bread | <b>27</b><br>Paella marinera<br>Abadejo a la marinera con guisantes<br>Fruta y pan<br>Seafaring paella<br>Haddock in sauce with peas<br>Fruit and bread                                                                                                                  | VE: 2972/711<br>GT: 24<br>GS: 5<br>HC: 95<br>AZ: 25<br>PROT: 39<br>SAL: 2  |
| <b>30</b><br>Puré de verduras<br>Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz<br>Fruta y pan<br>Vegetables purée<br>Spanish potato omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn<br>Fruit and bread                                                        | <b>31</b><br>Coditos a la napolitana<br>Chuleta de aguja con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria<br>Fruta y pan integral<br>Napolitan style elbow macaroni<br>Rib chop with lettuce, tomato and carrot salad<br>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: 2817/674<br>GT: 21<br>GS: 2<br>HC: 104<br>AZ: 28<br>PROT: 34<br>SAL: 2 |