

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 Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Milanese rice Grilled turkey with lettuce &amp; sweetcorn Fruit and whole meal 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: 2825/676</p> <p>GT: 16</p> <p>GS: 3</p> <p>HC: 101</p> <p>AZ: 27</p> <p>PROT: 36</p> <p>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 Pavo a la plancha Fruta y pan integral Stewed lentils Grilled turkey Fruit and whole meal 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 integral Galician stew Zorza (minced chorizo) with vegetables Chocolate custard and whole meal bread</p>	<p><b>13</b></p> <p>Pasta con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Pasta with tomato sauce Omelette with lettuce &amp; olives Fruit and bread</p>	<p>VE: 2848/681</p> <p>GT: 18</p> <p>GS: 4</p> <p>HC: 101</p> <p>AZ: 28</p> <p>PROT: 36</p> <p>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 Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral Stewed chickpeas with rice Grilled turkey with lettuce &amp; carrot Fruit and whole meal 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>Patatas estofadas con verduras Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral Stewed potatoes with vegetables Grilled lemon chicken with lettuce &amp; olives Yoghurt and whole meal bread</p>	<p><b>20</b></p> <p>Paella de arroz integral con verduras Lomo a la plancha con tomate provenzal Fruta y pan Whole grain rice paella with vegetables Grilled tenderloin with provenzal tomato Fruit and bread</p>	<p>VE: 2769/662</p> <p>GT: 16</p> <p>GS: 4</p> <p>HC: 101</p> <p>AZ: 25</p> <p>PROT: 36</p> <p>SAL: 3</p>
<p><b>23</b></p> <p>Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Macaroni with tomato sauce 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 integral Zucchini cream with fresh cheese and kale Baked lacón pork with diced potatoes Fruit and whole meal 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 integral Sautéed green beans with potatoes Grilled hamburger with lettuce, tomato and carrot salad Yoghurt and whole meal bread</p>	<p><b>27</b></p> <p>Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha con guisantes Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled turkey with peas Fruit and bread</p>	<p>VE: 2890/691</p> <p>GT: 22</p> <p>GS: 5</p> <p>HC: 97</p> <p>AZ: 26</p> <p>PROT: 37</p> <p>SAL: 2</p>
<p><b>30</b></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><b>31</b></p> <p>Coditos a la napolitana Chuleta de aguja con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral Napolitan style elbow macaroni Rib chop 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: 3207/767</p> <p>GT: 23</p> <p>GS: 2</p> <p>HC: 121</p> <p>AZ: 27</p> <p>PROT: 35</p> <p>SAL: 2</p>