

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 milanesa Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral Milanese rice Grilled turkey with lettuce & sweetcorn Fruit and whole meal bread</p>	<p>4</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 & tomatoes Fruit and bread</p>	<p>5</p> <p>FESTIVO</p>	<p>6</p> <p>FESTIVO</p>	<p>VE: 2825/676 GT: 16 GS: 3 HC: 101 AZ: 27 PROT: 36 SAL: 2</p>
<p>9</p> <p>Salteado de acelgas con patatas Salchichas al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Sautéed swiss chard & potatoes Grilled hotdogs with lettuce & sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>10</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>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 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>13</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 & olives Fruit and bread</p>	<p>VE: 2848/681 GT: 18 GS: 4 HC: 101 AZ: 28 PROT: 36 SAL: 3</p>
<p>16</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 & potatoes Scrambled eggs with chorizo sausage with lettuce & sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>17</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 & carrot Fruit and whole meal bread</p>	<p>18</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>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 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: 2785/666 GT: 16 GS: 4 HC: 100 AZ: 25 PROT: 36 SAL: 3</p>
<p>23</p> <p>Macarrones 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</p>	<p>24</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>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>Paella marinera Pavo a la plancha con guisantes Fruta y pan Seafaring paella Grilled turkey with peas Fruit and bread</p>	<p>VE: 2899/694 GT: 22 GS: 5 HC: 95 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 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 GT: 23 GS: 2 HC: 121 AZ: 27 PROT: 35 SAL: 2</p>