

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Abril 2022

**COLEGIO:** NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración	
<p>Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.</p>					<p><b>1</b> Patatas estofadas con verduras Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Stewed potatoes with vegetables Baked hake with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread (* <b>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</b>)</p>	<p><b>2</b> <b>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</b> <b>1º Legumes 2º Egg with Vegetable and Dairy</b> <b>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</b></p>	<p><b>3</b> <b>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</b> <b>1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy</b> <b>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</b></p>	<p>VE: 2349/562 GT: 8 GS: 0 HC: 92 AZ: 26 PROT: 33 SAL: 2</p>
<p><b>4</b> Salteado de borraja con patatas Wok de pavo con verduritas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Stewed borage with potatoes Turkey and vegetable wok with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread (* <b>1º Pasta 2º Carne con Patatas y Fruta</b>)</p>	<p><b>5</b> Garbanzos estofados con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y <b>pan integral</b> Chickpeas stewed with vegetables Zucchini omelette with lettuce &amp; olives Fruit and <b>wholemeal bread</b> (* <b>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</b>)</p>	<p><b>6</b> Arroz a la napolitana Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Napolitan rice Pork steak with lettuce and sweetcorn salad Fruit and bread (* <b>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</b>)</p>	<p><b>7</b> Crema de zanahoria y calabaza con manzana Hamburguesa mixta con salteado de verduras Yogur y <b>pan integral</b> Carrot and pumpkin cream with apple Mixed hamburger with sautéed vegetables Yoghurt and <b>wholemeal bread</b> (* <b>1º Legumbres 2º Huevos con Patatas y Fruta</b>)</p>	<p><b>8</b> Espirales con tomate Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Spirals with tomato sauce Andalusian style sole with lettuce &amp; tomatoes Fruit and bread (* <b>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</b>)</p>	<p><b>9</b> <b>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</b> <b>1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Dairy</b> <b>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</b></p>	<p><b>10</b> <b>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</b> <b>1º Potatoes 2º Cold cuts with Vegetable and Fruit</b> <b>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</b></p>	<p>VE: 2966/710 GT: 21 GS: 4 HC: 103 AZ: 26 PROT: 33 SAL: 2</p>	
<p><b>11</b> <b>SEMANA SANTA</b> <b>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</b> <b>1º Pasta 2º Fish with Vegetable and Fruit</b> (* <b>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</b>) (* <b>1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy</b>)</p>	<p><b>12</b> <b>SEMANA SANTA</b> <b>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</b> <b>1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy</b> (* <b>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</b>) (* <b>1º Vegetable 2º Egg with Pasta and Fruit</b>)</p>	<p><b>13</b> <b>SEMANA SANTA</b> <b>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</b> <b>1º Legumes 2º Fish with Vegetable and Fruit</b> (* <b>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</b>) (* <b>1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit</b>)</p>	<p><b>14</b> <b>SEMANA SANTA</b> <b>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</b> <b>1º Rice 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy</b> (* <b>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</b>) (* <b>1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Fruit</b>)</p>	<p><b>15</b> <b>SEMANA SANTA</b> <b>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</b> <b>1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Dairy</b> (* <b>1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</b>) (* <b>1º Pasta 2º Egg with Vegetable and Fruit</b>)</p>	<p><b>16</b> <b>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</b> <b>1º Vegetable 2º Fish with Potatoes and Dairy</b> <b>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta</b></p>	<p><b>17</b> <b>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</b> <b>1º Legumes 2º Cold cuts with Vegetable and Dairy</b> <b>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</b></p>	<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>	
<p><b>18</b> <b>SEMANA SANTA</b> <b>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</b> <b>1º Potatoes 2º Fish with Vegetable and Fruit</b> (* <b>1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</b>) (* <b>1º Vegetable 2º Cold cuts with Legumes and Dairy</b>)</p>	<p><b>19</b> Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza a la griega con ensalada de lechuga y maíz Fruta y <b>pan integral</b> Stewed lentils Hake fillet greek style with lettuce and sweetcorn salad Fruit and <b>wholemeal bread</b> (* <b>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</b>)</p>	<p><b>20</b> 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 (* <b>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</b>)</p>	<p><b>21</b> Salteado de guisantes con patata,cebolla y jamón cocido Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y <b>pan integral</b> Sautéed peas with potatoes, onion and ham Tuna omelette with lettuce &amp; olives Yoghurt and <b>wholemeal bread</b> (* <b>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</b>)</p>	<p><b>22</b> Fideuá marinera Estofado de ternera con verduras Fruta y pan Seafood fideua Beef stew with vegetables Fruit and bread (* <b>1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos</b>)</p>	<p><b>23</b> <b>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</b> <b>1º Vegetable 2º Fish with Pasta and Fruit</b> <b>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</b></p>	<p><b>24</b> <b>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</b> <b>1º Vegetable 2º Cold cuts with Pasta and Fruit</b> <b>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</b></p>	<p>VE: 3026/724 GT: 21 GS: 3 HC: 100 AZ: 28 PROT: 36 SAL: 1</p>	
<p><b>25</b> 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 and sweetcorn salad Fruit and bread (* <b>1º Pasta 2º Carne con Patatas y Fruta</b>)</p>	<p><b>26</b> Garbanzos estofados Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y <b>pan integral</b> Stewed chickpeas Hake in green sauce with lettuce &amp; carrot Fruit and <b>wholemeal bread</b> (* <b>1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos</b>)</p>	<p><b>27</b> Sopa de ave con pasta Albóndigas con jardinera de champiñones Fruta y pan Chicken soup with pasta Meatballs in mushroom gravy Fruit and bread (* <b>1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</b>)</p>	<p><b>28</b> Marmitako de atún Pollo asado al limón con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y <b>pan integral</b> Marmitako tuna Roasted lemon chicken with lettuce &amp; olives Yoghurt and <b>wholemeal bread</b> (* <b>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</b>)</p>	<p><b>29</b> <b>Paella de arroz integral con verduras</b> Salmón al horno con tomate provenzal Fruta y pan <b>Brown rice paella with vegetables</b> Baked salmon with provenzal tomato Fruit and bread (* <b>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</b>)</p>	<p><b>30</b> <b>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</b> <b>1º Vegetable 2º Cold cuts with Potatoes and Fruit</b> <b>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</b></p>	<p>VE: 2842/680 GT: 18 GS: 4 HC: 94 AZ: 24 PROT: 38 SAL: 2</p>		

(\*) Recomendación cena (\*\*) Recomendación comida // A partir de 18 meses

**VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)**