

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Octubre 2018

COLEGIO: STELLA MARIS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
<p>1</p> <p>Sopa minestrone Albóndigas a la jardinera con champiñones salteados Yogur y pan Minestrone soup Meatballs with vegetables with sautéed mushrooms Yoghurt and bread</p>	<p>2</p> <p>Crema de legumbres Filete de lenguadina al horno con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Cream of legumes Baked sole with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread</p>	<p>3</p> <p>Crema de verduras Jamoncitos de pollo al horno con manzana y patatas salteadas Fruta y pan Vegetables cream Baked chicken drumsticks with sautéed apple and potatoes Fruit and bread</p>	<p>4</p> <p>Arroz a la milanese Revuelto de jamón york con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Milanese rice Scrambled eggs with ham with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread</p>	<p>5</p> <p>Espaguetis a la napolitana Caella adobada con ensalada de tomate, cebolla y orégano Fruta y pan Spaghetti neapolitan Pickled smooth dogfish with tomatoes, onions & oregano Fruit and bread</p>	<p>Kcl: 658</p> <hr/> <p>HC: 74</p> <hr/> <p>Prot: 30</p> <hr/> <p>Lip: 27</p>
<p>8</p> <p>Crema de verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Vegetables cream Grilled tenderloin with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>9</p> <p>Paella mixta Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan Mixed paella Spanish potato omelette with lettuce, tomato & cheese salad Fruit and bread</p>	<p>10</p> <p>Alubias estofadas con verduras Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Helado y pan Beans with vegetables Baked hake with lettuce & crab sticks Ice cream and bread</p>	<p>11</p> <p>Sopa de picadillo Pollo asado con ensalada de frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan Broth with ham & egg bits Roasted chicken with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread</p>	<p>12</p> <p style="color: #e67e22; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">FESTIVO</p>	<p>Kcl: 660</p> <hr/> <p>HC: 78</p> <hr/> <p>Prot: 28</p> <hr/> <p>Lip: 27</p>
<p>15</p> <p>Crema de zanahoria y calabaza Lacón a la gallega con ensalada de lechuga y remolacha Yogur y pan Cream of carrot & butternut squash Lacón pork shoulder with potatoes with lettuce and beets Yoghurt and bread</p>	<p>16</p> <p>Alubias pintas estofadas Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Stewed pinto beans Cheese omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread</p>	<p>17</p> <p>Arroz tres delicias Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Chinese fried rice Baked hake with lettuce & olives Fruit and bread</p>	<p>18</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p>19</p> <p>Espirales gratinados Abadejo al horno con pisto Fruta y pan Spirals au gratin Baked haddock with ratatouille Fruit and bread</p>	<p>Kcl: 655</p> <hr/> <p>HC: 83</p> <hr/> <p>Prot: 31</p> <hr/> <p>Lip: 24</p>
<p>22</p> <p>Lentejas a la riojana Revuelto de champiñones con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan Rioja style lentils Scrambled eggs with mushrooms with green salad (lettuce, green peppers & olives) Yoghurt and bread</p>	<p>23</p> <p>Arroz con verduras Estofado de ternera con patatas dado Fruta y pan Rice with vegetables Beef stew with diced potatoes Fruit and bread</p>	<p>24</p> <p>Sopa de picadillo Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y queso Fruta y pan Broth with ham & egg bits Roasted chicken with lettuce, tomato & cheese salad Fruit and bread</p>	<p>25</p> <p>Crema de calabacín Lacón al horno con ensalada César Fruta y pan Zucchini cream Baked lacón pork with Caesar salad Fruit and bread</p>	<p>26</p> <p>Espaguetis a la amatriciana Palometa al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Spaghetti in amatriciana sauce Baked pomfret with lettuce & carrot Fruit and bread</p>	<p>Kcl: 673</p> <hr/> <p>HC: 72</p> <hr/> <p>Prot: 34</p> <hr/> <p>Lip: 30</p>
<p>29</p> <p>Crema de puerros Rape al horno con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Yogur y pan Cream of leek Baked monkfish with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Yoghurt and bread</p>	<p>30</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread</p>	<p>31</p> <p>Arroz negro Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Flan y pan Black rice Chicken breast with lettuce salad with sweetcorn & black olives Crème caramel and bread</p>			<p>Kcl: 709</p> <hr/> <p>HC: 88</p> <hr/> <p>Prot: 43</p> <hr/> <p>Lip: 23</p>