

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2018

COLEGIO: STELLA MARIS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 <b>FESTIVO</b>	2 <b>FESTIVO</b>	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
5 Lentejas estofadas con arroz Huevos revueltos con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Lentils with rice Scrambled eggs with green salad with olives Yoghurt and bread	6 Sopa de verduras Chuleta de Sajonia con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Vegetables soup Kassler with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	7 Espirales con tomate Fogonero al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Spirals with tomato sauce Baked pollack with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	8 Crema de verduras Hamburguesa con ketchup con patatas fritas Fruta y pan Vegetables cream Hamburger with ketchup with french fries Fruit and bread	9 <b>FESTIVO</b>	Kcl: 644 HC: 71 Prot: 31 Lip: 26
12 Crema de legumbres Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, tomate y queso Yogur y pan Cream of legumes Cooked ham omelette with lettuce, tomato & cheese salad Yoghurt and bread	13 Crema de verduras Lomo al ajillo con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Vegetables cream Tenderloin with garlic with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	14 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	15 Coditos con salsa de tomate Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Pasta with tomato sauce Rosemary grilled chicken with green salad with olives Fruit and bread	16 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza al horno con patatas fritas Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked hake with french fries Fruit and bread	Kcl: 672 HC: 79 Prot: 31 Lip: 28
19 Sopa de picadillo Magro en salsa con patatas dado Yogur y pan Broth with ham & egg bits Lean pork in sauce with diced potatoes Yoghurt and bread	20 Alubias pintas estofadas Lomo de caella al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Stewed pinto beans Baked smooth dogfish with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	21 Arroz con salsa de tomate Huevos revueltos con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Rice with tomato sauce Scrambled eggs with green salad with olives Fruit and bread	22 Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Zucchini cream Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	23 Coditos con salsa de tomate Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Pasta with tomato sauce Baked sole with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	Kcl: 649 HC: 75 Prot: 32 Lip: 27
26 Lentejas a la jardinera Tortilla francesa de queso con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan Vegetables lentils Cheese omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Yoghurt and bread	27 Espaguetis a la napolitana Lacón a la gallega con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Napolitan spaghetti Lacón pork shoulder with potatoes with lettuce & tomatoes Fruit and bread	28 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	29 Crema de zanahoria Filete de pollo al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Carrot cream Baked chicken with green salad with olives Fruit and bread	30 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked hake with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	Kcl: 620 HC: 82 Prot: 28 Lip: 22