

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Noviembre 2018

COLEGIO: STELLA MARIS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
			1 FESTIVO	2 FESTIVO	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
5 Lentejas estofadas con arroz Huevos a la flamenca Yogur y pan Lentils with rice Deviled egg 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 boloñesa de atún Fogonero al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan integral Spirals with tuna Baked pollack with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and whole meal bread	8 Salteado de guisantes con jamón Hamburguesa con ketchup con patatas fritas Fruta y pan Peas with ham Hamburger with ketchup with french fries Fruit and bread	9 FESTIVO	Kcl: 619 HC: 63 Prot: 28 Lip: 27
12 Salteado de judías verdes con patatas Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga, tomate y queso Yogur y pan Green beans with potatoes 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 JORNADA MEXICANA Nachos con queso cheddar Fajitas de pollo Tarta de chocolate y pan Nachos with cheese Chicken fajitas Chocolate cake 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: 649 HC: 77 Prot: 30 Lip: 26
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 Caella a la andaluza con champiñones salteados Fruta y pan Stewed pinto beans Andalusian style smooth dogfish with sautéed mushrooms Fruit and bread	21 Arroz a la milanesa Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga y palitos de cangrejo Fruta y pan integral Milanese rice Mixed meat with egg with lettuce & crab sticks Fruit and whole meal bread	22 Crema de calabacín con queso Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Zucchini cream with cheese Chicken drumsticks in "chilindron" gravy with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	23 Coditos con salsa de tomate Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Pasta with tomato sauce Battered & fried yellowfin sole with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	Kcl: 703 HC: 78 Prot: 35 Lip: 31
26 Lentejas a la riojana Tortilla francesa de queso con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Yogur y pan Rioja style 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 frutos (lechuga, aceitunas y pipas) Fruta y pan Carrot cream Baked chicken with fruit salad (lettuce, olives, sunflower seeds) Fruit and bread	30 Paella de verduras Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Vegetarian paella Baked hake with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	Kcl: 645 HC: 83 Prot: 29 Lip: 24