

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Mayo 2019

COLEGIO: STELLA MARIS

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|--|--|---|--|
| | | 1 FESTIVO | 2 FESTIVO | 3 NO LECTIVO |
| 6 Espaguetis con salsa de tomate Lacón al horno con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Spaghetti with tomato sauce Baked lacón pork with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread | 7 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Yogur y pan Stewed lentils Omelette with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Yoghurt and bread | 8 Crema de calabacín Ragout de pavo con patatas al vapor Fruta Zucchini cream Turkey stew with steamed potatoes Fruit | 9 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread | 10 Arroz con salsa de tomate Filete de perca al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked perch with green salad with olives Fruit and bread |
| 13 Sopa de ave con arroz Albóndigas con tomate con patatas al vapor Fruta y pan Chicken soup with rice Meatballs with tomato sauce with steamed potatoes Fruit and bread | 14 Espirales con tomate Lomo de caella al horno con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Yogur y pan Spirals with tomato sauce Baked smooth dogfish with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Yoghurt and bread | 15 FESTIVO | 16 Crema de verduras Estofado de cerdo con tomate con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Vegetables cream Stewed pork in tomato sauce with green salad with olives Fruit and bread | 17 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Beans with vegetables Spanish potato omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread |
| 20 Crema de zanahoria Pollo asado al ajillo con papas al vapor Fruta y pan Carrot cream Chicken with garlic with steamed potatoes Fruit and bread | 21 Lentejas a la jardinera Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan Vegetables lentils Zucchini omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Yoghurt and bread | 22 Coditos con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Elbow macaroni with tomato sauce Baked hake with green salad with olives Fruit and bread | 23 Crema de alubias Salteado moruno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Cream of beans Shish-kabab with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread | 24 Patatas estofadas con verduras Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Stewed potatoes with vegetables Baked sole with lettuce & sweetcorn Fruit and bread |
| 27 Crema de verduras Pechuga de pollo a la plancha con patatas al vapor Fruta y pan Vegetables cream Chicken breast with steamed potatoes Fruit and bread | 28 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread | 29 Macarrones con salsa de tomate Palometa al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Baked pomfret with green salad with olives Fruit and bread | 30 Arroz con salsa de tomate Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Rice with tomato sauce Grilled hamburger with lettuce & tomatoes Fruit and bread | 31 Lentejas estofadas con verduras Huevos revueltos con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan Stewed lentils Scrambled eggs with lettuce, tomato and carrot salad Fruit and bread |