

**MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE** 

**MES:** Junio 2019

**COLEGIO:** STELLA MARIS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
					VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0
<b>3</b> Sopa de ave con fideos Magro con tomate con patatas al vapor Fruta y pan Chicken soup with noodles Pork steak with tomatoes with steamed potatoes Fruit and bread	<b>4</b> Arroz con salsa de tomate Lomo de caella al horno con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Yogur y pan Rice with tomato sauce Baked smooth dogfish with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Yoghurt and bread	<b>5</b> Crema de calabaza Salchichas de pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Butternut squash cream Baked chicken hotdogs with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	<b>6</b> Alubias estofadas con verduras Revuelto de jamón york con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Beans with vegetables Scrambled eggs with ham with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	<b>7</b> Espirales con tomate Filete de merluza al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Spirals with tomato sauce Baked hake with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	VE: 577 HC: 77 PROT: 27 GT: 20
<b>10</b> Crema de verduras Pollo asado al romero con patatas al vapor Fruta y pan Vegetables cream Rosemary grilled chicken with steamed potatoes Fruit and bread	<b>11</b> Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread	<b>12</b> Arroz con salsa de tomate Lacón a la gallega con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Rice with tomato sauce Lacón pork shoulder with potatoes with lettuce & carrot Fruit and bread	<b>13</b> Alubias pintas estofadas Tortilla de calabacín con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Stewed pinto beans Zucchini omelette with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	<b>14</b> Macarrones con salsa de tomate Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Baked hake with lettuce & olives Fruit and bread	VE: 634 HC: 83 PROT: 30 GT: 23
<b>17</b> Crema de calabacín Lomo asado a las finas hierbas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Zucchini cream Roasted pork loin with fine herbs with lettuce & carrot Fruit and bread	<b>18</b> Lentejas estofadas con verduras Abadejo al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan Stewed lentils Baked haddock with lettuce salad with tomato and sweetcorn Yoghurt and bread	<b>19</b> Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	<b>20</b> Sopa de picadillo Lacón a la gallega con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Broth with ham & egg bits Lacón pork shoulder with potatoes with green salad with olives Fruit and bread	<b>21</b> <b>COMIDA ESPECIAL</b> Arroz con salsa de tomate Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Rice with tomato sauce Grilled hamburger with green salad with olives Yoghurt and bread	VE: 579 HC: 69 PROT: 26 GT: 21
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0