

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark 

MES: Junio 2019

COLEGIO: STELLA MARIS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
					VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0
3 Sopa de ave con fideos Magro con tomate con patatas dado Fruta y pan Chicken soup with noodles Pork steak with tomatoes with diced potatoes Fruit and bread	4 Arroz tres delicias Caella a la romana con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Yogur y pan Chinese fried rice Battered & fried smooth dogfish with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Yoghurt and bread	5 Crema de calabaza con picatostes Salchichas de pollo al horno con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Butternut squash cream with croutons Baked chicken hotdogs with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	6 Alubias estofadas con verduras Revuelto de picadillo con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Beans with vegetables Scrambled eggs with meat with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	7 Espirales gratinados Filete de merluza al horno con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan Spirals au gratin Baked hake with salad (lettuce, tomatoes & carrots) Fruit and bread	VE: 625 HC: 78 PROT: 28 GT: 24
10 Crema de verduras Contramuslo de pollo al chilindrón con patatas fritas Fruta y pan Vegetables cream Chicken in "chilindron" gravy with french fries Fruit and bread	11 Sopa de cocido Cocido completo Helado y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Ice cream and bread	12 Paella mixta Lacón a la gallega con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Mixed paella Lacón pork shoulder with potatoes with lettuce & carrot Fruit and bread	13 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	14 Macarrones gratinados Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Macaroni au gratin Baked hake with lettuce & olives Fruit and bread	VE: 682 HC: 89 PROT: 30 GT: 25
17 Crema de calabacín Lomo asado a las finas hierbas con salteado de verduras Fruta y pan Zucchini cream Roasted pork loin with fine herbs with sautéed vegetables Fruit and bread	18 Lentejas a la riojana Abadejo al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan Rioja style lentils Baked haddock with lettuce salad with tomato and sweetcorn Yoghurt and bread	19 Macarrones a la carbonara Tortilla francesa con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Macaroni in carbonara sauce Omelette with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	20 Sopa de picadillo Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Broth with ham & egg bits Ham croquettes with green salad with olives Fruit and bread	21 COMIDA ESPECIAL Arroz con salsa de tomate Hamburguesa completa con patatas fritas Natillas Rice with tomato sauce Complete hamburger with french fries Custard	VE: 716 HC: 82 PROT: 28 GT: 34
24	25	26	27	28	VE: 0 HC: 0 PROT: 0 GT: 0