

MES: Octubre 2019

COLEGIO: STELLA MARIS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN LACTOSA	1 Sopa de cocido Cocido completo Yogur de soja y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Soy yoghurt and bread	2 Crema de verduras Jamoncitos de pollo asados con patatas fritas Fruta y pan Vegetables cream Grilled chicken thigh with french fries Fruit and bread	3 Lentejas a la jardinera Revuelto de jamón york con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Vegetables lentils Scrambled eggs with ham with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	4 Arroz con salsa de tomate Bienmesabe con ensalada de tomate, cebolla y orégano Fruta y pan Rice with tomato sauce Bienmesabe with tomatoes, onions & oregano Fruit and bread	VE: 2565/614 GT: 19 GS: 3 HC: 76 AZ: 17 PROT: 36 SAL: 2
7 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Albóndigas a la jardinera con champiñones salteados Fruta y pan Braised green beans, carrots & potatoes Meatballs with vegetables with sautéed mushrooms Fruit and bread	8 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas casera con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur de soja y pan Beans with vegetables Homemade potato omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn Soy yoghurt and bread	9 Paella de verduras Chispas de merluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Vegetarian paella Hake nuggets with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	10 Sopa de picadillo Pollo asado con patatas fritas Fruta y pan Broth with ham & egg bits Grilled chicken with french fries Fruit and bread	11 Macarrones con salsa de tomate Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Andalusian style sole with green salad with olives Fruit and bread	VE: 2623/628 GT: 22 GS: 4 HC: 77 AZ: 17 PROT: 32 SAL: 1
14 Crema de zanahoria y calabaza Pollo asado al jugo con patatas fritas Fruta y pan Cream of carrot & butternut squash Grilled chicken with its juice with french fries Fruit and bread	15 Alubias pintas estofadas Huevos revueltos con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Yogur de soja y pan Stewed pinto beans Scrambled eggs with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Soy yoghurt and bread	16 Arroz tres delicias Lacón al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Chinese fried rice Baked lacón pork with lettuce & olives Fruit and bread	17 Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Fruit and bread	18 Espirales con tomate Palometa a la andaluza con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Spirals with tomato sauce Andalusian style Pomfret with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	VE: 2661/637 GT: 20 GS: 3 HC: 77 AZ: 17 PROT: 38 SAL: 2
21 Lentejas a la riojana Revuelto de champiñones con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Rioja style lentils Scrambled eggs with mushrooms with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	22 Paella de verduras Filete de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan Vegetarian paella Andalusian style hake with lettuce & carrot Soy yoghurt and bread	23 Crema de calabacín Pollo asado con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan Zucchini cream Grilled chicken with lettuce salad with tomato and sweetcorn Fruit and bread	24 Salteado de judías verdes con jamón york Estofado de ternera con patatas dado Fruta y pan Green beans with cooked ham Beef stew with diced potatoes Fruit and bread	25 Macarrones con salsa de tomate Abadejo al horno con pisto Fruta y pan Macaroni with tomato sauce Baked haddock with ratatouille Fruit and bread	VE: 2386/571 GT: 17 GS: 3 HC: 74 AZ: 17 PROT: 34 SAL: 1
28 Crema de puerros Tortilla paisana con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Cream of leek Mixed meat omelette with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	29 Sopa de cocido Cocido completo Yogur de soja y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Soy yoghurt and bread	30 Arroz negro Pollo asado al jugo con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Black rice Grilled chicken with its juice with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread	31 FESTIVO		VE: 2567/614 GT: 18 GS: 4 HC: 75 AZ: 15 PROT: 40 SAL: 2