

MES: Octubre 2019

COLEGIO: STELLA MARIS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN FRUTOS SECOS NI ZANAHORIA NI MAÍZ. TODOS LOS PLATOS SE COCINAN SIN ZANAHORIA	1 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew 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 de lechuga y tomate Fruta y pan Vegetables lentils Scrambled eggs with ham with lettuce & tomatoes 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: 2618/626 GT: 21 GS: 4 HC: 76 AZ: 18 PROT: 36 SAL: 2
7 Salteado de judías verdes con patatas Albóndigas en salsa con champiñones salteados Fruta y pan Sautéed green beans with potatoes Meatballs in gravy with sautéed mushrooms Fruit and bread	8 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas casera con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan Beans with vegetables Homemade potato omelette with lettuce & tomatoes Yoghurt and bread	9 Paella de verduras Chispas de merluza con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Vegetarian paella Hake nuggets with lettuce & olives 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: 2764/661 GT: 26 GS: 5 HC: 78 AZ: 18 PROT: 32 SAL: 2
14 Crema de calabaza Pollo asado al jugo con patatas fritas Fruta y pan Butternut squash cream Grilled chicken with its juice with french fries Fruit and bread	15 Alubias pintas estofadas Revuelto de queso con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Stewed pinto beans Scrambled eggs with cheese with green salad with olives 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 de lechuga y remolacha Fruta y pan Spirals with tomato sauce Andalusian style Pomfret with lettuce and beets Fruit and bread	VE: 2750/658 GT: 23 GS: 5 HC: 77 AZ: 18 PROT: 37 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 cebolla Yogur y pan Vegetarian paella Andalusian style hake with lettuce salad with onion Yoghurt and bread	23 Crema de calabacín Pollo asado con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Zucchini cream Grilled chicken with green salad with olives 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 a la carbonara Abadejo al horno con pisto Fruta y pan Macaroni in carbonara sauce Baked haddock with ratatouille Fruit and bread	VE: 2485/595 GT: 20 GS: 4 HC: 75 AZ: 18 PROT: 34 SAL: 2
28 Crema de puerros Tortilla paisana con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Cream of leek Mixed meat omelette with lettuce and beets Fruit and bread	29 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan "Cocido" soup Full course "cocido" stew Yoghurt and bread	30 Arroz negro Pollo asado al jugo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Black rice Grilled chicken with its juice with green salad with olives Fruit and bread	31 FESTIVO		VE: 2728/653 GT: 22 GS: 6 HC: 75 AZ: 17 PROT: 39 SAL: 2