

MES: Octubre 2019

COLEGIO: STELLA MARIS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN FRUTOS SECOS NI GARBANZOS	1 Sopa de ave con pasta Estofado de ternera a la jardinera Yogur y pan Chicken soup with pasta Beef & vegetables 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 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: 2382/570 GT: 17 GS: 3 HC: 70 AZ: 17 PROT: 35 SAL: 2
7 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Lomo a la plancha con champiñones salteados Fruta y pan Braised green beans, carrots & potatoes Grilled tenderloin with sautéed mushrooms Fruit and bread	8 Alubias estofadas con verduras Tortilla de patatas casera con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan Beans with vegetables Homemade potato omelette with lettuce salad with tomato and sweetcorn 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: 2534/606 GT: 20 GS: 3 HC: 77 AZ: 18 PROT: 32 SAL: 2
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 Revuelto de queso con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Yogur y pan Stewed pinto beans Scrambled eggs with cheese with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) 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 ave con pasta Estofado de ternera a la jardinera Fruta y pan Chicken soup with pasta Beef & vegetables 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: 2519/603 GT: 19 GS: 3 HC: 73 AZ: 17 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 zanahoria Yogur y pan Vegetarian paella Andalusian style hake with lettuce & carrot 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 a la carbonara Abadejo al horno con pisto Fruta y pan Macaroni in carbonara sauce Baked haddock with ratatouille Fruit and bread	VE: 2422/579 GT: 19 GS: 4 HC: 74 AZ: 18 PROT: 34 SAL: 2
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 ave con pasta Estofado de ternera a la jardinera Yogur y pan Chicken soup with pasta Beef & vegetables stew 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: 2321/555 GT: 15 GS: 4 HC: 67 AZ: 16 PROT: 39 SAL: 2