

MES: Octubre 2019

COLEGIO: STELLA MARIS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
SIN HUEVO, LEGUMBRE NI FRUTOS SECOS	1 Sopa de ave con pasta (sin huevo) Estofado de ternera con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan Chicken soup with pasta (no egg) Beef stew with lettuce & olives Yoghurt and bread	2 Crema de verduras Jamoncitos de pollo asados con patatas dado Fruta y pan Vegetables cream Grilled chicken thigh with diced potatoes Fruit and bread	3 Puré de calabaza Pavo a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Butternut squash purée Grilled turkey with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	4 Arroz con salsa de tomate Ventresca de merluza al horno con ensalada de tomate, cebolla y orégano Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked hake with tomatoes, onions & oregano Fruit and bread	VE: 2314/554 GT: 18 GS: 4 HC: 69 AZ: 18 PROT: 30 SAL: 2
7 Crema de verduras Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Vegetables cream Grilled tenderloin with green salad with olives Fruit and bread	8 Puré de zanahoria Estofado de pavo con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan Carrot purée Turkey stew with lettuce salad with tomato and sweetcorn Yoghurt and bread	9 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked hake with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	10 Sopa de ave con pasta (sin huevo) Pollo asado con patatas dado Fruta y pan Chicken soup with pasta (no egg) Grilled chicken with diced potatoes Fruit and bread	11 Pasta (sin huevo) con tomate Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Baked sole with green salad with olives Fruit and bread	VE: 2460/589 GT: 19 GS: 4 HC: 75 AZ: 17 PROT: 32 SAL: 2
14 Crema de zanahoria y calabaza Pollo asado al romero con patatas dado Fruta y pan Cream of carrot & butternut squash Rosemary grilled chicken with diced potatoes Fruit and bread	15 Puré de verduras Pavo a la plancha con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Yogur y pan Vegetables purée Grilled turkey with spring salad (lettuce, tomatoes & sweetcorn) Yoghurt and bread	16 Arroz con salsa de tomate Lacón al horno con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan Rice with tomato sauce Baked lacón pork with lettuce & olives Fruit and bread	17 Sopa de ave con pasta (sin huevo) Estofado de ternera con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Chicken soup with pasta (no egg) Beef stew with lettuce & sweetcorn Fruit and bread	18 Pasta (sin huevo) con tomate Palometa al horno con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Baked pomfret with tricolor salad (lettuce, carrots & sweetcorn) Fruit and bread	VE: 2389/572 GT: 18 GS: 3 HC: 74 AZ: 17 PROT: 31 SAL: 2
21 Crema de calabaza Pavo a la plancha con ensalada verde (lechuga, pimiento verde y aceituna) Fruta y pan Butternut squash cream Grilled turkey with green salad (lettuce, green peppers & olives) Fruit and bread	22 Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Rice with tomato sauce Baked 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 Puré de verduras Estofado de ternera con patatas dado Fruta y pan Vegetables purée Beef stew with diced potatoes Fruit and bread	25 Pasta (sin huevo) con tomate Abadejo al horno con pisto Fruta y pan Pasta (without egg) with tomato sauce Baked haddock with ratatouille Fruit and bread	VE: 2281/546 GT: 17 GS: 3 HC: 71 AZ: 18 PROT: 32 SAL: 2
28 Crema de puerros Estofado de pavo con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan Cream of leek Turkey stew with lettuce, carrot & sweetcorn Fruit and bread	29 Sopa de ave con pasta (sin huevo) Estofado de ternera con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan Chicken soup with pasta (no egg) Beef stew with green salad with olives Yoghurt and bread	30 Arroz con salsa de tomate Pollo en salsa con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta y pan Rice with tomato sauce Chicken in sauce with lettuce salad with sweetcorn & black olives Fruit and bread	31 FESTIVO		VE: 2395/573 GT: 18 GS: 5 HC: 72 AZ: 16 PROT: 33 SAL: 2